A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

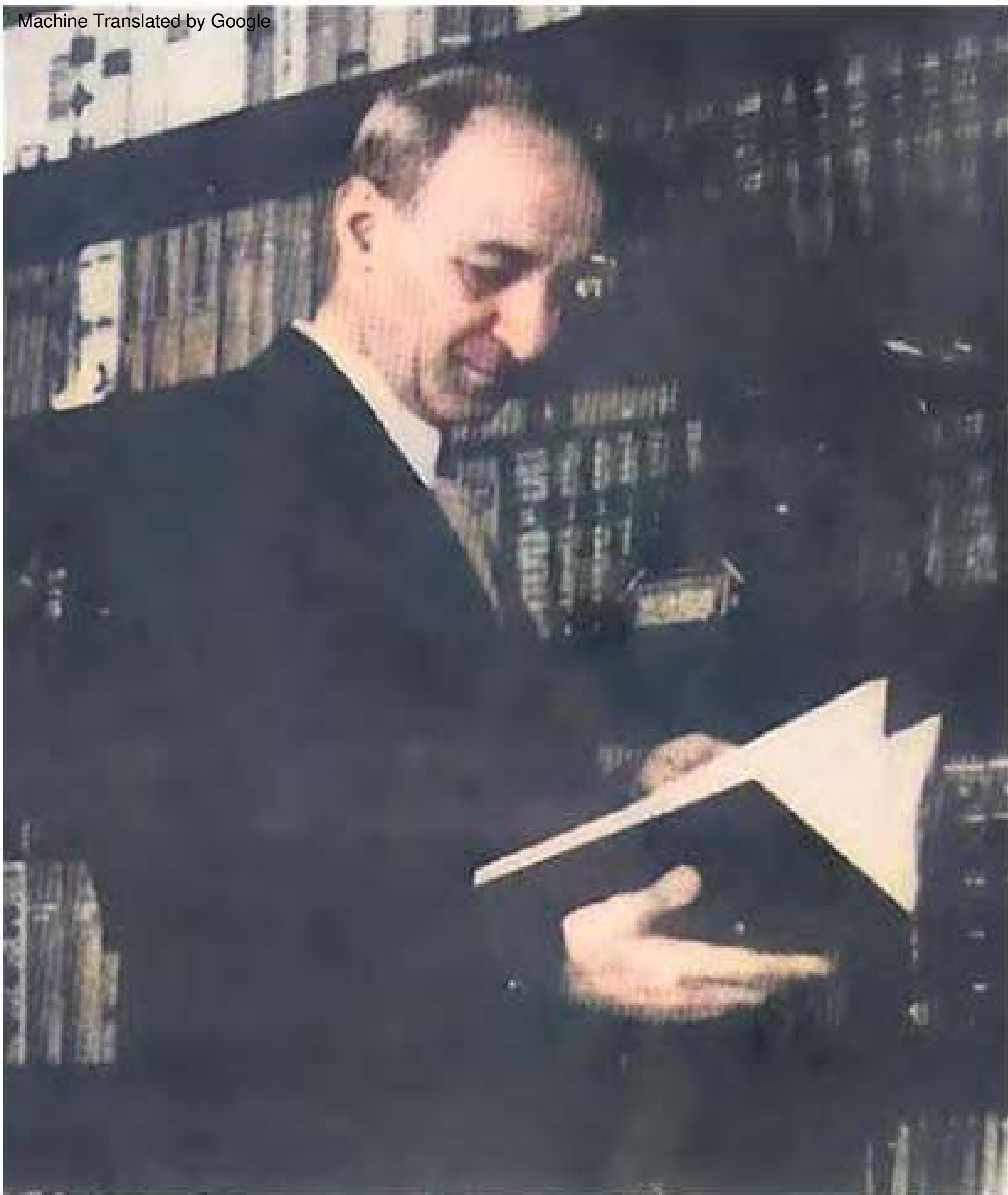
The reasons of illnesses are: animal products consumption, eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, autor tejto knihy, ktorý umieral pod tlakom rôznych chorôb pred 19 rokmi, teraz ho úplne zachránilo od všetkých problémov surové vegánstvo a vo veku 75 rokov je úplne zdravý so silou mladého muža. Jeho každodennou činnosťou je ukázať ľuďom, že všetky choroby a iné nešťastia tohto sveta sú spôsobené konzumáciou varených (zabitých) potravín a chemických liekov a iných mŕtvych látok.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

SUROVÉ STRAVOVANIE

Nový svet bez chorôb, zlozvykov a jedov

Objednajte a šírte RAW-JEDOVANIE

PROPAGÁCIA SUROVÉHO STRAVOVANIA JE NAJVZNEŠNEJŠIA A NAJĽUDSKEJŠIA PRÁCA NA TOMTO SVETE

Verzia: Anglické 3. vydanie revidované + perzské 4th vydanie (1976) & Perzská brožúra s názvom „Varené jedenie, smrteľná závislosť" (1980) preložená do angličtiny

Obsah

DRUHÁ ČASŤ

TRETIA ČASŤ

PREDSLOV k 2. VYDANIU

Prvá časť tejto knihy vyšla v roku 1963 pod názvom RAW-EATING. V tomto malom zväzku, ktorý obsahoval stručné zhrnutie mojich predstáv o výžive, som sa dotkol takmer každého dôležitého aspektu surového stravovania. Vo všeobecnosti nie je potrebné zachádzať do siahodlhých podrobností, aby sme svetu oznámili jednoduchú pravdu, že operácie varenia a rafinácie, pomocou ktorých sa prírodné živiny degenerujú na neprirodzené látky, nie sú len škodlivé operácie, ktoré porušujú zákony prírody, ale sú hlavnou príčinou všetkých chorôb. Najnevedomejší človek jasne pochopí, že lekárska veda, ktorá je založená na varených jedlách a jedovatých liekoch, namiesto toho, aby ľudí oslobodila od chorôb, privádza ľudstvo do množstva vážnych chorôb, voči ktorým sú všetky ostatné živé tvory imúnne.

Po prečítaní iba niekoľkých riadkov na túto tému sa bystrozraký človek prebudí z letargickej ľahostajnosti a uvedomí si plnú vážnosť situácie. Veľká väčšina ľudí, ktorí sú zaslepení súčasnými mylnými predstavami lekárskej vedy a zaujatí množstvom predpojatých myšlienok, si želá získať ďalšie informácie o tejto téme. Preto som v druhej časti tejto knihy predložil ďalšie a podrobnejšie vysvetlenia mnohých zásadných otázok. Zároveň bola využitá možnosť vykonať niekoľko malých revízií a opráv v prvej časti. Počas prvého vydania knihy bola myšlienka surového jedenia stále vo svojich základných štádiách; dnes je zavedený do praxe v mnohých krajinách. Tým, že sa tisíce rozumných ľudí na celom svete vzdali varených jedál a jedovatých drog, vyliečili sa zo svojich dlhotrvajúcich chorôb a teraz si môžu užívať bezstarostný život v zdraví a šťastí. Na konci knihy som dal malý výber z množstva listov, ktoré som od takýchto ľudí dostal.

Keď sa vynájde nový stroj alebo nástroj, niekoľko úspešných testov sa považuje za dostatočné na potvrdenie alebo preukázanie tohto vynálezu. Dnes sú toho tisíce zdravých ľudí na celom svete živým dôkazom

konzumácia surového jedla zachraňuje ľudstvo pred neľútostnými pazúrmi každej choroby na zemi. Niekto by si mohol myslieť, že by to stačilo na to, aby prebudilo vedecký svet z jeho ľahostajnej apatie a presvedčilo každého o obrovských výhodách, ktoré nám všetkým prináša konzumácia surového jedla.
Dnes ľudia zaslepení závislosťami organizujú medzinárodné konferencie na boj proti domnelému svetovému nedostatku potravín a prednášajú nekonečné reči o smiešnych témach, pričom 80 percent skutočných potravín, ktoré nám dáva príroda, bezmyšlienkovito ničia vlastnými rukami varením a rafináciou.

Vyzývam všetkých skutočných humanistov, aby zvýšili svoj hlas a svojimi neustálymi požiadavkami vyzvali úrady, aby podnikli okamžité kroky na uvedenie princípov raw stravovania do praxe. Dozrel čas na akciu.

ČASŤ PRVÁ

Ako som dostal myšlienku Raw-Eating

Surová vegánska strava by mala byť jedinou potravou, ktorú človek prijíma. Zvyk jesť varené jedlo by sa malo v tomto svete raz navždy opustiť. Toto je neomylná požiadavka prírody. Konzumácia vareného jedla je najstrašnejším barbarstvom v dejinách ľudstva, barbarstvom, ktoré si zrejme nikto neuvedomuje a ktorého obeťou sa každý stáva v bezvedomí. Bez ohľadu na to, aká zvláštna sa niekomu môže zdať táto myšlienka, je to absolútna pravda, s ktorou sa nemôžeme len zmieriť.

Táto pravda mi bola zrejmá, keď som po 18 rokoch starostlivého štúdia a skúmania nadobudol presvedčenie, že smrť mojich 10-
rocny syn a 14 rocna dcera boli sposobene neprirodzenou vyživou. Nemalý podiel na vyvrcholení tragédie malo aj veľké množstvo lekárskych vyšetrení vykonaných v Perzii, Francúzsku, Nemecku a Švajčiarsku pri rôznych pokusoch odhaliť v ich organizme nejakú špecifickú chorobu a následné podávanie množstva liekov. Moje deti zomierali na postupné vychudnutie a chradnutie všetkých orgánov spôsobené neprirodzeným kŕmením a jedovatými liekmi.

Mohol som preniknúť do tajov lekárskej vedy a o to jasnejšie pozorovať jej dobré a zlé stránky, pretože ma neinšpirovala perspektíva stať sa lekárom alebo získať nejaké finančné zisky. Mojím podnetom bolo v prvom rade želanie urobiť maximum pre obnovenie zdravia mojich milovaných detí a neskôr vrúcna túžba zachovať ich pamiatku užitočnou pre ľudstvo.

Ďalší faktor, ktorý prispel k mojej lepšej realizácii Nedostatkom lekárskej vedy je úplne nový systém, ktorým som študovala samovzdelávaním bez bremena akademického programu. Nikdy som sa neopájal prehnanými tvrdeniami o pokroku dosiahnutom v mene lekárskej vedy alebo všetkými tými fantazijnými príbehmi o báječných výhodách, ktoré majú lieky. K týmto otázkam som pristupoval kriticky a vždy som kládol väčší dôraz na ich nedostatky. Okrem toho som neustále bral do úvahy skutočnosť, že napriek existencii miliónov kvalifikovaných lekárov a veľkému počtu nositeľov Nobelovej ceny sa civilizovaný človek stáva obeťou rôznych chorôb častejšie ako ktorékoľvek iné zviera a chorôb, ako je skleróza. , cukrovka, infarkty a rakovina pribúdajú znepokojivou rýchlosťou a hrozí, že ľudstvo vyhladí z povrchu zemského. Nestrácal som čas zapamätávaním si príznakov chorôb, názvov a dávok liekov a tých početných zložitých vzorcov, ktoré sú len zriedka potrebné, pretože som nikdy nemal v úmysle sedieť na vyšetreniach a získavať diplomy. Namiesto toho, pokiaľ to bolo možné, som venoval svoj čas štúdiu mnohých oblastí vedy a skúmaniu rozmanitých zdrojov poznania, z ktorých základných a všeobecných princípov som mohol čerpať určité podstatné, zásadné závery.

Výsledky 18-ročného usilovného štúdia a práce boli zhmotnené v práci v dvoch veľkých zväzkoch, z ktorých prvý, kniha s 568 stranami, bola vydaná v arménčine v roku 1960.

Efektívna prevádzka každej továrne je podmienená jednotnou dodávkou všetkých surovín špecifikovaných inžinierom

Až do objavenia ohňa, spolu so zvyškom živočíšnej ríše, sa človek vyvíjal a uskutočňoval svoj vývoj konzumáciou prírodnej, surovej výživy. Ale od objavenia ohňa ľudia bez veľkého uvažovania priložili do ohňa prírodné potraviny, zničili ich základné zložky, znehodnotili ich a potom nimi vyživovali svoje telá. Priamym dôsledkom sú všetky choroby, ktorými dnes trpí celé ľudstvo.

Ľudský organizmus je živá továreň vybudovaná neustálym úsilím prírody. Naša nádherná príroda zároveň s výstavbou tejto továrne využila slnečné lúče na vývoj všetkých surovín, ktoré sú potrebné na koordináciu tisícok zložitých operácií nášho organizmu a na zabezpečenie zodpovedajúcej výroby. Okrem toho príroda vložila tieto suroviny do úplnej dokonalosti a bezchybnej harmónie ich rôznych zložiek do drobného zrnka kukurice, do dužinatého zrnka granátového jablka, do bobule hrozna alebo do listu rastliny. . Každá z „úbohých" potravín braná oddelene obsahuje všetky tie faktory, ktoré sú potrebné na udržanie živého organizmu bytosti ako človek.

V hmotnom svete najmenšia odchýlka od detailov vyvinutý inžinierom na bezproblémové fungovanie mechanizmu továrne alebo chyba v surovinách špecifikovaných na zabezpečenie jeho normálnej produktivity má za následok zodpovedajúce zlyhanie prevádzky zariadenia. Rovnako aj najmenšie znehodnotenie alebo zmena v surovinách predpísaných prírodou na zabezpečenie plynulého chodu zložitých procesov ľudského organizmu spôsobuje poruchy v normálnych biologických funkciách našich orgánov a tieto poruchy sa prejavujú vo forme chorôb.

Rôzne metódy, ktoré človek používa pri ničení alebo degenerácii plne vyvážených surovín, ktoré príroda predpisuje pre normálnu činnosť jeho organizmu, neznesú myslenie. Na tento účel vynašiel civilizovaný človek démonické továrne, pece, pece a kuchyne. Po každej degradácii kvality prírodných potravín nasleduje zodpovedajúca degenerácia v ľudskom organizme. Prirodzená výživa zabezpečuje normálnu činnosť nášho organizmu, pričom neprirodzená výživa je sprevádzaná abnormálnym plnením jeho funkcií. Množstvo chorôb je výsledkom veľkej rozmanitosti degenerácie zložiek prírodných potravín.

Za predpokladu, že všetky jeho potreby sú uspokojené zákonmi prírody, ľudský organizmus, ktorý je najdokonalejším organizmom v živočíšnej ríši, sa môže dožiť vo výbornom zdraví minimálne 150 rokov až maximálne 200-250 rokov. Varené potraviny nútia ľudské orgány pracovať na niekoľkonásobok ich normálnej kapacity, predčasne ich unavujú, spôsobujú rôzne choroby a skracujú život človeka na zlomok jeho normálnej dĺžky. V súčasnej dobe vedeckého pokroku sa človek mohol zbaviť všetkých chorôb úplnou abstinenciou od varenej stravy a potom mohol svoje sily venovať iba štúdiu problémov dlhovekosti.

Zároveň s prirodzenou výživou musí človek dbať aj na to, aby boli uspokojené ostatné jeho prirodzené potreby. Ide o čistý vzduch, skoré spanie, skoré vstávanie, fyzickú prácu, zdržiavanie sa umelého vykurovania, čistotu a tak ďalej.

Choroby priamej a nepriamej výživy

Nutričné choroby sú rozdelené do dvoch hlavných kategórií: priame a nepriame ochorenia. Priame nutričné choroby sú tie, ktoré sú spôsobené nadbytkom určitých nutričných zložiek alebo nedostatkom iných. Oheň a krmivá pre zvieratá majú za následok zahustenie a zvýšenie bielkovín a tukov v strave a zároveň vylúčenie látok s vysokou nutričnou hodnotou. Veda doteraz dokázala rozpoznať len zanedbateľné množstvo týchto látok, ktoré dostali pomenovanie vitamíny a bez ktorých život

nemôže existovať. Medzi priame choroby z výživy treba zaradiť všetky chronické poruchy a choroby z nedostatku. Choroby sa vyvíjajú extrémne pomaly a tajne. Pokiaľ choroba neprešla do poslednej fázy a orgány neprestali pracovať, jedinec sa považuje za zdravého. V prípade čiastočného a zmiešaného nedostatku vitamínov sa choroba neprejavuje príznakmi typickými pre avitaminózu, ktoré sú opísané v učebniciach; skôr sa prejavuje sťažnosťami, ktoré nie je ľahké vysvetliť.

Nepriame tráviace ťažkosti sú infekčné choroby. V ľudskom organizme zvyčajne žije veľké množstvo mikróbov, ktoré za normálnych okolností poskytujú organizmu užitočnú službu a ktoré podliehajú kontrole špecializovaných (diferencovaných) ľudských buniek, ktorých príkazom sa poslušne podriaďujú. Ale nesprávnou výživou sú degenerované a vychudnuté bunky tak oslabené, že podľa Zákona prežitia tieto mikróby získajú prevahu, oslobodia sa spod kontroly týchto buniek, vzbúria sa proti svojim pánom, stanú sa patogénnymi a tak dobre spôsobujú infekčné choroby. nán Niekedy sa invázna armáda útočiacich mikróbov, ktorá by v zdravom organizme narazila na neodolateľnú opozíciu a bola by okamžite zničená, nestretne vo vychudnutom organizme s takým odporom a spôsobí jeho špecifickú infekciu.

V druhom zväzku svojej arménskej knihy som venoval značný priestor problému infekčných chorôb, na preskúmanie ktorých som analyzoval niektoré časti prvého zväzku pojednania „Pathologická anatómia a patogenéza ľudských chorôb" od r. významného sovietskeho vedca IV Davydovského, publikované v roku 1956. Početnými presvedčivými faktami autor dokazuje, že za infekčné choroby nie sú vinné samotné mikróby, ale zlý stav organizmu, pokles jeho schopnosti imunita. Ale žiaľ, ako všetci závislí na varenej strave, ani Davydovský nevie vysvetliť, ako môžeme túto imunitu obnoviť alebo ešte lepšie zabrániť jej poklesu.

Strach z mikróbov tak vystrašil mužov, že aby im unikli, uchýlia sa k najnebezpečnejším opatreniam, a predsa dosahujú úplne opačné výsledky. Varenie surových potravín s cieľom vyhnúť sa mikróbom je jednou z najosudnejších chýb v lekárskej vede.

Nemôžeme vyhladiť mikróby z povrchu Zeme. Nachádzajú sa všade, vždy budú existovať a môžu vstúpiť do nášho organizmu rôznymi kanálmi. Predovšetkým varením potravín najskôr oslabíme odolnosť našich buniek a následne v potravinách zničíme tie prírodné antibiotiká, ktoré sú od prírody predurčené na boj proti mikróbom. Aj tí lekári, ktorí sú závislí na varenej strave, potvrdzujú, že mnohé vitamíny, ktoré sa na ohni ničia, majú bakteriálne vlastnosti. Preto zvieratá, ktoré sa živia haldami odpadkov, ani zďaleka nepodliehajú infekčným chorobám ako človek.

Rakovinová bunka je priamym potomkom degenerovaných Jedlo

Mnoho varených jedákov sa prikláňa k názoru, že keďže sa človek po stáročia neustále živil varenou stravou, musí si na to zvyknúť a môže teraz trpieť, ak začne jesť surovú stravu naraz. Inými slovami, ak sme nejaký čas natankovali do auta špinavý a podradný benzín, motor si na to mohol zvyknúť a pri výmene špinavého benzínu za čisté palivo sa môže poškodiť.

Po prvé, obdobie niekoľkých tisíc rokov nie je nič v porovnaní s miliardami rokov, počas ktorých človek spolu so svojimi predkami žil a vyvíjal sa výlučne na surovej strave. Okrem toho, že si človek v skutočnosti nezvykol na varenú stravu, dokazuje už samotná existencia chorôb, ktoré pominú a organizmus sa potom vráti k svojim normálnym funkciám, keď sa človek uchýli k surovej strave.

Je pravda, že podľa zákonov evolúcie sa náš organizmus snaží prispôsobiť na jedlo, ktoré prijíma, ale nie tak, ako si to niektorí ľudia predstavujú. Tie výživné zložky potravy, ktoré sú nevyhnutné pre komplikované procesy a špecializované hlavné funkcie buniek, sa vplyvom ohňa ľahko zničia. Preto,

potraviny, ktoré varené jedlíky považujú za výživné, nemajú tieto základné zložky, ale namiesto toho majú bohaté zásoby bielkovín, tukov a uhľohydrátov, ktoré niekoľkonásobne prevyšujú požiadavky buniek.

Bunky, ktoré sú neustále ochudobňované o tie výživné zložky, ktoré sú nevyhnutné pre výkon ich vyšších funkcií, buď nedosiahnu svoj plný vývoj a špecializáciu, alebo keď ich už dosiahnu, stratia svoju schopnosť vykonávať tieto funkcie. Po niekoľkých rokoch strádania a vydržania prichádza deň, kedy sa jedna z niekoľkých miliárd buniek, zbavená svojich zostávajúcich schopností, konečne oslobodí od mechanizmov, ktoré obmedzujú rast buniek. Potom sa oddelia od spoločného života, stanú sa autonómnymi a nenásytne požierajú tie látky tvoriace tkanivá, ktoré plávajú vo veľkých množstvách v medzibunkovej tekutine, pričom ich normálne bunky odmietli ako veľmi presahujúce ich potreby, a ktoré sú hrdé chválené gastrolatrickými biológmi — bielkoviny (najmä živočíšne), tuky a všetky dusíkaté látky. Potom rastú znepokojivou rýchlosťou, nedbanlivo a vzdorovito a neusporiadane sa množia, aby vytvorili strašnú masu, nového živého tvora, ktorý si v priebehu svojho rastu podmaňuje, ničí všetko vo svojom okolí a nakoniec jedného pekného dňa. zničí tú nádhernú stavbu, ľudské telo. Názov toho nového stvorenia je rakovina. Je skutočným potomkom vareného jedla, živým dôkazom toho, ako sú bunky prispôsobené štruktúre potravín človeka.

konzumovať.

Keď sa na našej planéte prvýkrát objavil život, príroda ho mala k dispozícii len najzákladnejší stavebný materiál (bielkoviny, tuky a sacharidy), z ktorého sa podarilo vytvoriť prvé jednobunkové organizmy. Tak ako inžinier pridaním valca, prístroja alebo malého detailu dodá svojej továrni novú funkciu, tak aj následným pridaním novej zložky do jej stavebných materiálov (rastlinných tiel) dodáva príroda novú funkciu orgánom zvierat. Táto náročná úloha zamestnávala prírodu už miliardy rokov, počas ktorých vyvinula svoje suroviny z bežnej baktérie na

plodov, ktoré poznáme dnes, a prostredníctvom tých rastlinných surovín, ale súčasne s ich evolúciou vyvinula jednobunkový živočíšny organizmus, ktorý stvorila, na úžasné zviera.

Žiaľ, po objavení ohňa sa prirodzená evolúcia človeka zastavila a čo je horšie, obrím tempom sa vracia späť. Oheň a ďalšie smiešne prostriedky degenerácie, ktoré vynašiel civilizovaný človek, zničia všetky tie vynikajúce nutričné vlastnosti, ktoré boli miliardy rokov uložené v prírodných potravinách a následne v živočíšnych bunkách, a vrátia im ich primitívny typ, ale s najväčšou starostlivosťou, ktorú poskytujú. najbežnejšie stavebné materiály, ktoré slúžia na zabezpečenie bezcieľneho rastu týchto buniek. Rakovinové bunky sú skutočnými vzorkami týchto primitívnych buniek. Pre krátkozrakých biológov sú stavebnými materiálmi tela bielkoviny, konkrétne kamene a tehly veľmi bežnej štruktúry. Nezaujímajú ich rôzne druhy mált a množstvo detailov, ktoré sú pre stavbu komplikovanej továrne nevyhnutné a ktoré v bifteku či grile neexistujú.

V druhom zväzku mojej arménskej knihy som sa venoval takmer 300 strán k skúmaniu problematiky vzniku rakoviny.
Na tento účel som preskúmal dôležité pojednanie slávneho amerického cytológa EV Cowdryho s názvom „Cancer Cells“ (1955), ktoré je najvyčerpávajúcejším z rôznych štúdií na túto tému a v ktorom sú zhromaždené všetky dôležité štúdie, údaje, názory a závery, ktoré boli publikované mnohými známymi vedcami. Na základe výskumných údajov, ktoré získali samotní cytológovia, som presvedčivo dokázal, že rakovinové bunky pochádzajú z nedostatku nadštandardných nutričných zložiek a prebytku tých bežných stavebných materiálov, ktoré podporujú bezcieľny rast buniek.

Čitateľ sa môže prirodzene čudovať, prečo nikto z mnohých významných vedcov a profesorov nevidí tieto jednoduché pravdy a prečo nám nikto nehovorí, že zvyk jesť varené jedlo je neprirodzený a nebezpečný. Dôvodom je, že celé ľudstvo je závislé od jedla a závislosť od jedla všetkých zaslepila. Nikto si neuvedomuje, že varené jedenie je zlozvyk a že je skutočne najstrašnejšie zo všetkých nerestí. Nejde o túžbu po jednom druhu látky, ale o súhrn nenásytných túžob po tisíckach látok (a aké „úžasné", „žiaduce" látky!). Krátkozrakí varení jediaci okrem toho vidia bohatstvo a dokonalosť v mnohopočetných znehodnoteniach, ktorým sú potraviny vystavené, zatiaľ čo práve toto množstvo znehodnotení spôsobuje množstvo škôd, ktorých skutočný odraz možno vidieť vo veľkom množstve chorôb, ktoré prevládajú vo svete.

Človek sa stáva závislým na tých látkach, ktoré obsahujú jedy, ako je čaj, káva, kakao, tabak, alkohol, ópium, kokaín, morfín atď. Silnú túžbu po týchto látkach podnecujú zodpovedajúce jedy zhromaždené v ľudskom organizme. Varené jedlá produkujú veľké množstvo jedov, ktoré sa postupom času ukladajú v rôznych častiach organizmu, napríklad na stenách žíl a kapilár, medzi kĺbmi, v strede tukových buniek a inde. Tak ako túžba narkomana po heroíne nevyplýva z normálnych fyziologických potrieb jeho tela, tak ani túžba vareného jedla po varenom jedle, jeho pocit hladu, nie je normálnou požiadavkou jeho organizmu; skôr je to požiadavka jeho závislosti. Je to vyjadrenie impulzov, ktoré sú stimulované jedmi zhromaždenými v ľudskom organizme; je to požiadavka chorôb uhniezdených v tele, volanie najhoršieho nepriateľa človeka.

Ten hrozný zlozvyk sa vnáša do tela každého človeka vlastnými rodičmi, hneď od kolísky. Preto v momente, keď si bábätko začne všímať a začne rozprávať, závislosť od jedla ho už pevne chytila a od tej chvíle až do konca života považuje varené jedlo za svoju bežnú stravu a silnú túžbu.

pre to ako jeho fyziologickú požiadavku; toto si mýli so skutočným hladom.

Dopyt po varenom jedle nie je hlad

Keď sa varený jedlík snaží živiť výlučne prírodnými potravinami, ako sú vlašské orechy, obilniny, surové ovocie a zelenina a už nemá chuť na žiadnu surovú stravu, prirodzené nároky jeho organizmu sú v tom momente úplne splnené. je nasýtený do sýtosti. No napriek tomu, aj keď by už mal prijať niekoľkonásobok svojej bežnej dennej potreby potravín, stále sa správa, akoby nič nejedol, a pociťuje veľký dopyt po jedle z veľmi koreneného mäsa, sýteho a chutného. Toto už nie je hlad. Je to podráždenie spôsobené jedmi, ktoré sa uložili v tele a ktoré si teraz vyžadujú čerstvé jedy. Je to výkrik démona, ktorý tam leží roztiahnutý a žiada nové nástroje na roztrhanie ľudského organizmu na kusy. Rozvážny požierač surového jedla so silnou vôľou počuje ten plač v celej jeho vehemente deň čo deň, no ignoruje ho z celej duše a nerobí ani štipku ústupku.

Varené jedenie núti ľudské orgány pracovať Troj- až štvornásobok ich normálnej kapacity

Všetky ľudské orgány majú zásobu prirodzenej rezervnej energie. Zvyčajne pracujú na štvrtinu svojej potenciálnej kapacity, pričom si zvyšok energie nechávajú na neskoršie použitie v mimoriadnej núdzi alebo v starobe. Takže za „normálnych“ okolností je pulz srdca 70-72 úderov za minútu (zatiaľ čo u surových jedákov je to len 58 – 62), ktoré sa za výnimočných okolností môžu zvýšiť na viac ako 200 úderov za minútu. Opäť platí, že počas normálneho dýchania prechádza do a z pľúc 500 cm3 vzduchu, ale špeciálnym dýchacím úsilím môžeme vdýchnuť až 3700 cm3.

Surový jedlík využíva svoje tráviace orgány na štvrtinu ich potenciálnu kapacitu, v dôsledku čoho jeho orgány nie sú nikdy preťažené ani unavené. Varený jedlík naopak po stimulovaní chuti do jedla pomocou podmienených reflexov, dráždi

koreniny, aperitívy a iné absurdné stimulanty, naplní jeho žalúdok do takej miery, že tráviace orgány sú nútené uviesť do činnosti všetku svoju rezervnú energiu a ani potom nie sú schopné zvládnuť nároky, ktoré sú na ne kladené. Kde je človek nútený vrátiť odpornú potravu tým istým kanálom, akým ju zoslal, alebo ju vypudiť z čriev pomocou preháňadiel. Prekvapivo, dosť takýchto nevoľných činov nepovažuje varený jedlík za čudné.

Preťažovaním tráviacich orgánov sa uvádza do činnosti aj veľké množstvo pomocných orgánov, ako sú srdce, pečeň a obličky.
Dodatočná práca vykonávaná týmito orgánmi má za následok ich skorú únavu a predčasné vyradenie z činnosti. Nie je preto prekvapujúce, že v dôsledku toho sa život človeka niekoľkonásobne skráti. Živením sa neužitočnými, škodlivými a jedovatými látkami si závislý od jedla uspokojuje svoje vášne, paralyzuje činnosť žalúdka a vytvára si ilúziu spokojnosti, zatiaľ čo jeho bunky v skutočnosti stonajú hladom z nedostatku základných živín. . Žalúdok surových jedákov je vždy v pokoji, aj keď je celkovo prázdny, ale jeho telo je skutočne plné a spokojné v pravom zmysle slova.

Keď sa varený jedlík rozhodne prejsť na surovú stravu, spočiatku sa nikdy necíti spokojný, bez ohľadu na to, koľko zje. Ľudia závislí od jedla zvyčajne namiesto toho, aby sa cítili šťastní, cítia nespokojnosť s týmto stavom. Podľa ich názoru príčina ich neustáleho hladu spočíva v tom, že potraviny, ktoré konzumujú, majú nízku nutričnú hodnotu a sú bezcenné ako výživa. To je hrozná mylná predstava. Naopak, tieto potraviny sú výživné a plne vyvážené. Ľudské bunky trpeli roky ich absenciou. Kapacita tráviacich orgánov človeka plne zodpovedá ich zloženiu a usporiadaniu ich zložiek. Preto žalúdok tieto potraviny s radosťou privíta, rýchlo zmäkne a bez veľkého odkladu odovzdá do čriev, zatiaľ čo bunky vychudnuté a zoslabnuté hladom náruživo absorbujú tieto cenné látky a opakovane vyžadujú viac a viac. viac z nich.

Choré bunky sa vyliečia, vychudnuté sa zotavia, nečinné znovu získajú vitalitu. Tukové bunky sa naopak hladovaním začnú roztápať, hromadenie jedov postupne mizne a prebytočná voda opúšťa telo. Potom normálne, aktívne bunky nahradia tie pomalé bunky, ktoré boli vykŕmené lenivosťou a nečinnosťou. Rýchla strata telesnej hmotnosti je istým znakom znovuzískaného zdravia a sily.

Táto skutočnosť by mala napĺňať srdce človeka radosťou a šťastím. Tieto živiny sa totiž okamžite rozšíria po celom jeho tele a dodajú mu zdravie, silu, elán a energiu. Je to prvýkrát v jeho živote, čo aj keď všetky jeho orgány a žľazy dostávajú najvýdatnejší prísun výživy, sú schopné pracovať pohodlne a ľahko. Aj keď v ten deň prijme väčšie množstvo surovej stravy, ako si jeho organizmus vyžaduje, alebo sú jeho črevá a bunky schopné vstrebať, jeho žalúdok to neodmietne, ani v ňom nevyvolá pocit nevoľnosti, čo mu spôsobí vypudiť ho násilím a silou. Potraviny, ktoré presahujú jeho bežné potreby, nezostanú v žalúdku, aby spôsobili hnilobu; nezmenia sa na jedy a nespôsobia žiadne tráviace poruchy. Namiesto toho, bez toho, aby prešli trávením, okamžite prejdú zo žalúdka do čriev a potom opustia telo so stolicou ešte v ten deň, pričom nespôsobia najmenšiu škodu organizmu. Jeho žalúdok tak bude vždy ľahký, zatiaľ čo jeho črevá a krv budú nabité plne vyváženými živinami.

Potom ho v takom momente nechajte len skúsiť zjesť pár kúskov vareného jedla. Jeho žalúdok rozhorčene odmietne tie zvláštne a nechcené látky. Napriek extrémnemu potešeniu, ktoré pociťuje jeho podnebie, mu tieto kúsky budú dlho ležať v žalúdku, budú pôsobiť ako zátka na zastavenie chuti do jedla a paralyzujú normálny priebeh jeho tráviacich činností. Ale varený jedlík je s týmto stavom celkom spokojný a šťastný, pretože uspokojil svoje vášne, napchal si žalúdok a teraz je „sýty“. Muž, ktorý si uvedomuje hodnotu surového jedenia, sa tohto stavu bojí. Plne chápe, že telo vyživuje surová zelenina, kým mŕtve mŕtvoly

vyjsť z ohňa sú len palivá a zdroje rôznych jedov a chorôb.

Ľudská výživa by mala pozostávať zo živých buniek a Nie mŕtvoly mŕtvych buniek

Plne vyvážené potraviny pozostávajú zo živých buniek. Teraz rastlinné telá, po opustení zeme, zostávajú nažive po dlhú dobu. Vo váze naďalej kvitne ružičkový kel, zatiaľ čo zrná klíčia po zasadení roky po ich zbere. Ale bunky zvierat, ktoré sú zabité, alebo bunky mlieka, ktoré je ukradnuté z ich tiel, naraz odumrú a potom sa začnú rozpadať a meniť na jedy, zatiaľ čo varenie ich premení na niečo naozaj hrozné. Považovať živočíšne bielkoviny za nadradené rastlinným bielkovinám je nanajvýš nešťastná chyba v úsudku, zjavný dôkaz krátkozrakosti biológov, ktorí uctievajú mäso. Ak pripustíme, že živočíšny organizmus prenáša rastlinné bielkoviny a premieňa ich na plnohodnotné živiny, potom mäso tých zvierat, ako sú líšky, vlky, psy, mačky a tigre, ktoré sa živia takýmito „plne vyváženými" bielkovinami, by malo byť kvalitné. najvyššia nutričná hodnota; keďže jedovatý charakter mäsa takýchto zvierat je taký zjavný, že sa ním neodváži živiť ani ten najoddanejší narkoman.

Tí biológovia, ktorých k tomu vyzýva ich osobná záľuba hľadať špeciálne výhody v mäse, pri objavovaní takzvaných nenahraditeľných aminokyselín nebrali do úvahy fakt, že tieto aminokyseliny sa tvoria z najbežnejších tráv, ktoré konzumujú zvieratá. Podľa akého pravidla vedy má organizmus kravy schopnosť vyrábať aminokyseliny z tých najslabších burín a tráv, ale ľudský organizmus nemá prostriedky na prípravu tých istých zlúčenín z rastlinných potravín najvyššej nutričnej kvality? Ako milióny Indov žijú bez aminokyselín, ktoré im poskytuje mäso?

Krátkozrakosť je najväčšia chyba medicíny Veda

Najväčší omyl biológov, ktorí sú závislí na varenom jedle je ich krátkozrakosť. Zatvárajú oči pred tými škodami, ktoré sa zdajú byť malé, a nepredvídajú vážne následky, ktoré skôr či neskôr vyplynú zo zdanlivo zanedbateľných príčin. Ilustrujme naše tvrdenie na niekoľkých príkladoch. Varené jedlá, najmä mäsité, sú plné jedov. Chronickú otravu, ktorá neustále prebieha nenápadne, si už nikto nevšíma a aj keď následkom takejto otravy dôjde včas k poškodeniu pečene, srdca alebo obličiek, stav sa pripisuje neznámym príčinám. Keď je otrava ešte závažnejšia a je sprevádzaná hnačkou a vracaním, považuje sa za žalúdočnú poruchu. Otravou chápu len stav, ktorý postihuje celý organizmus a ohrozuje obeť okamžitou smrťou. Koľko nevinných životov sa takto obetuje!

Muži nevidia špinu, ktorá sa im každý deň dostáva cez potravu do tepien a žíl, a keď vrstva po vrstve sedí na stenách ciev, zužuje im priechody a jedného dňa náhle zastaví obeh krvi, skrátka -vidiaci ľudia považujú túto udalosť za „neočakávanú".

Muži si nevšimnú strašný tlak, ktorý vyvíja silná povodňová voda rútiaca sa k mamutej priehrade, ktorá má kapacitu miliónov ton. Ale keď sa priehrada, ktorá sa dlho potáca pod vplyvom tých záplav, napokon zrúti, príčina jej konečného rozpadu sa pripisuje kameňu, ktorý na ňu náhodou hodilo malé dieťa. Už sme videli správnu predstavu o príčinách rakoviny, ktorú má surový jedák. Naproti tomu 400 „karcinogénnych činidiel", ktoré nám predkladajú vedci z výskumu, ktorí sú závislí od vareného jedla, medzi ktorými sú také predmety ako mechanické podráždenie a popáleniny od cigariet, nemajú väčšiu hodnotu ako kameň hodený dieťaťom.

Každý orgán má milióny buniek vďaka spoločnej práci, v ktorej sa vykonáva práca tohto orgánu. Keď vo výžive nanútenej týmto bunkám chýbajú určité základné zložky, bunky začnú strácať svoju vitalitu a prestanú sa používať. Zásoby energie teraz prichádzajú do poľa, ale aj tie sa čoskoro vyčerpajú. Pokiaľ orgán nejakým spôsobom vykonáva svoje funkcie, krátkozrakí ľudia nevidia červené svetlo; ale keď konečne zaostáva vo svojej činnosti, povedia, že takýto orgán je chorý a musia sa uchýliť k liekom. Je však možné, že by malá tabletka alebo dávka jedu mohla niekedy nahradiť výživné zložky potravín, ktoré boli celé roky spálené ohňom, a vrátiť postihnutým bunkám ich stratenú kapacitu na špecializovanú prácu?

Masy mäsa, vajec, masla a syra po niekoľkých dňoch ležania v tráviacom trakte hnijú a spôsobujú zápaly čriev, ktorých najčastejším príznakom je hnačka. Keď však dieťa skutočne prejaví príznaky hnačky, celá vina sa pripisuje niekoľkým šupkám z ovocia, ktoré sa nachádzajú vo výkaloch. Nikto sa nepýta, ako môžu ovocné šupky spôsobiť zápal v črevách dieťaťa, keď bez akéhokoľvek hniloby alebo hniloby opúšťajú telo v nezmenenej podobe do niekoľkých hodín od svojho vstupu. Celá tragédia pramení z toho, že ľudia považujú vajcia, mäso, maslo a med za normálne a nevyhnutné potraviny, ale ovocie za niečo druhoradé, čo sa môže jesť alebo nejesť. Niekedy sa dokonca považuje za nevyhnutné zakázať deťom jesť ovocie, aby si „nepokazili žalúdok“.

Hmotnosť vareného jedla nemožno považovať za kritérium dobrého zdravia.

Obezita je najnebezpečnejšia choroba

Pokiaľ je ľudský organizmus ešte schopný odolávať neprirodzenosti diéta a pokračovať v boji proti nej, objavujú sa rôzne ťažkosti, ako je strata chuti do jedla, poruchy trávenia, gastritída a iné žalúdočné poruchy, kolitída atď. To všetko je vonkajším prejavom boja organizmu využiť všetky prostriedky

zneškodnenie na neutralizáciu škodlivých účinkov neprirodzenej stravy a na vylúčenie z tela ňou produkovaných jedovatých látok. Pacient začne chudnúť a potom sa ho snažia posilniť podávaním „výživných“ jedál. V deň, keď je organizmus definitívne porazený a jeho boj ustáva, sa človek buď rozlúči s týmto svetom, alebo sa mu naopak zvýši chuť do jedla a začne nenásytne jesť, dobre tráviť, priberať, „nadobudnúť zdravie a silu." Inými slovami, v ten deň sa ľudský organizmus, vzdávajúc svoj boj, „prispôsobuje“ neprirodzenej strave a je položený základ jednej z najnebezpečnejších ľudských chorôb — neprirodzenej telesnosti.

Telo je pod tlakom neprirodzených diét nútené prispôsobiť sa a vpustiť do organizmu hromadenie rôznych škodlivín, ktoré takáto strava produkuje. Ložiská sa potom tvoria z tukov, kyseliny močovej a jej derivátov, cholesterínu, kuchynskej soli, prebytočných tekutín, kameňov, cirhóznych útvarov, nádorov, neaktívnych a parazitických buniek, mnohojadrových obrovských buniek (polykaryocyty), buniek s nadmerne veľkými jadrami (megakaryocyty) atď. Niekedy tieto bunky dosahujú niekoľko stonásobok veľkosti normálnych buniek, ale chýba im schopnosť vykonávať akúkoľvek užitočnú prácu.

Všetky tie príšery sa hromadia v tele, aby vytvorili v človeku ilúziu zdravia a sily, pričom v skutočnosti trpí postupným vychudnutím. Jeho svaly stenčujú a ochabujú, počet jeho špecializovaných a aktívnych buniek rastie menej a jeho orgány sú zničené. Títo „statní“, „robustní“ muži s vypuklými bruškami, hrubými tučnými pažami, hrbolatými rukami a previsnutými vrstvami tuku, ktorými náš svet oplýva, sú v skutočnosti kostry pokryté kožou. Každý z nich naložil svoje slabé a vychudnuté svaly tučnou ovečkou, ktorú zadarmo kŕmi a nosí ju všade so sebou. Ale je zvláštne povedať, že títo ľudia sa neustále chvália svojím zdravím, silou a silou.
Sú takí hrdí na svoju statočnosť, že kedykoľvek sa o tom v rozhovore zmieni, dotknú sa dreva alebo na východe plačú; aby nestratili ani zrnko svojej drahocennej váhy. Príkladmi takejto žalostnej krátkozrakosti možno naplniť tucet zväzkov.

Žiadny liek nemôže nahradiť suroviny zničené ohňom

Všetky bežne používané lieky sú symptomatické. Inými slovami, slúžia ako utišujúce prostriedky na poskytnutie dočasnej úľavy pacientovi alebo na zakrytie symptómov choroby. V žiadnom prípade nemôžu nahradiť surové živiny zničené v hrncoch a panviciach. Mnoho veľkých vedcov prísne zakazuje užívanie drog. V Anglicku, po usilovnom výskume, ktorý trval štyri a pol roka na veľkej časti zámožnej vrstvy Angličanov, biológovia z Peckhamu dospeli k záveru, že len deväť percent populácie si užívalo dobré zdravie; zvyšných 91 percent ľudí bolo chorých, hoci väčšina z nich o svojej chorobe nevedela. Po klinickej liečbe dospeli k záveru, že takmer bez výnimky všetky poruchy, ktoré sú vybrané na liečbu, reagovali na liečbu, ale následne bolo pozorované výrazné zhoršenie celkového zdravotného stavu pacientov. To znamená, že drogy iba zakrývajú príznaky choroby, zatiaľ čo škody, ktoré spôsobujú, sa pridávajú k už aj tak oslabenému organizmu, aby sa jeho stav ešte zhoršil.
Kto si teda želá neochorieť alebo, ak už ochorel, získať späť svoje zdravie, nesmie svoje nádeje ukladať do drog; skôr sa musí zdržať prijímania neprirodzených potravín a drog a musí žiť podľa zákonov prírody surovou stravou!

Toto je skutočný, bezpečný a vedecký spôsob, zatiaľ čo medikamentózna terapia je, citujem Bircher-Bennera, iba „klam a trik“. Podľa mňa by sa to dalo výstižnejšie nazvať ilúziou a sebaklamom. Nietzsche nazval drogy „mihalnicami biča“. Lekári sa môžu ľahko presvedčiť o pravdivosti mojich tvrdení tak, že svojich nemocničných pacientov rozdelia do dvoch rovnakých skupín, pričom jednu zo skupín liečia liekmi a varenou stravou, druhú čisto surovou stravou a potom tieto dva výsledky porovnajú spolu. Toto je základná a rozhodujúca skúška, inak bude každý argument proti surovej strave naďalej bez najmenšej hodnoty alebo hodnoty.

Ilustrujme naše tvrdenia na niekoľkých príkladoch zo symptomatickej medikam

Bolesť je varovným signálom, že telo je v nebezpečenstve, volanie nášho organizmu o pomoc. Ale namiesto toho, aby sme toto nebezpečenstvo odstránili, utlmíme nervy, ktoré prenášajú pocit tohto nebezpečenstva do nášho mozgu, a umlčíme ich hlas dávkou jedu. Medzitým choroba nadobudne svoj nevyhnutný priebeh, ktorý sa teraz zhoršuje škodlivými účinkami lieko Uvediem ďalší príklad: keď sa priechody našich tepien zužujú tým, že sú naplnené nečistotami, srdce musí použiť väčšiu silu na cirkuláciu krvi v tele a v dôsledku toho stúpa krvný tlak. Ale namiesto toho, aby sme si vyčistili krvné cievy od týchto nečistôt, používame iba jedy na stimuláciu tých nervov, ktoré sú schopné natiahnuť a rozšíriť svoje priechody. Pokiaľ trvá účinnosť jedu, krv prúdi cievami voľnejšie a tlak dočasne klesá. Len čo však jeho účinok pominie, cievy sa vracajú do pôvodného stavu o to viac oslabené pôsobením užívaných liekov.

Neexistuje liek, ktorý by nemal škodlivé následky na organizmus. Ale až v poslednej dobe sa objavilo malé množstvo publikácií zaoberajúcich sa touto témou, z ktorých jedna, "Reactions with Drug Therapy" (1955), od Dr. Harryho L. Alexandra, emeritného profesora klinickej medicíny, Washington University Medical School , nám poskytuje množstvo užitočných informácií. Samozrejme, vo všeobecnosti sú drogy zodpovedné len za tie komplikácie a reakcie, ktoré obeť okamžite zabijú alebo sa prejavia vo forme vážnych chorôb. Dokonca aj vtedy je skutočne zaznamenaná iba jedna z tisíc týchto komplikácií; zvyšok zostáva vo večnom zabudnutí.

Zistilo sa, že každá z 350 000 látok ktoré sa používajú na prípravu liekov, je schopný spôsobiť komplikácie. Ale z nich sú najnebezpečnejšie penicilín, aureomycín, streptomycín, zlúčeniny ortuti, sulfónamidová skupina liekov, digitalis, vakcíny, séra, syntetické vitamíny (tiamín, niacín atď.), atofan, kortizón, pečeňový extrakt, inzulín, adrenalín a mnohé ďalšie iné bežne používané drogy.

Je dôležité, aby ste túto otázku zvážili čo najdôkladnejšie. Syntetické vitamíny a organické extrakty, ktorými chcú ľudia nahradiť nutričné zložky a produkty z nich spálené v kuchyni, zabijú človeka rýchlosťou blesku, veľmi často do piatich minút po ich vstupe do tela. V roku 1951 bolo do ľudskej krvi vstreknutých 324 miliónov a v roku 1952 350 miliónov gramov samotného penicilínu, aby nahradili prírodné antibiotiká spálené v kuchyni.

Po zavedení do ľudského tela drogy zabíjajú tisíce ľudí, niekedy v priebehu piatich až desiatich minút, prostredníctvom anafylaxie, zatiaľ čo desaťtisíce ďalších sú vystavené množstvu chorôb, z ktorých môžeme spomenúť žihľavku, dermatitídu, pichľavé teplo, ekzém, purpura, bronchiálna astma, polyarteritída, cirhóza pečene, žltačka, zápal obličiek, nefróza, aplastická anémia, sérová choroba a svrab.

Ľudia chcú zatvárať oči pred zodpovednosťou týchto liekov za tieto úmrtia a choroby a zvaľovať vinu na supercitlivosť tela. Ale pokiaľ ide o to, čo spôsobuje túto super citlivosť, túto otázku prejdú mlčaním.

Moje úbohé deti bývali niekoľkokrát do roka postihnuté takýmito chorobami a kožnými chorobami. Vždy sme sa snažili hľadať chybu v jedle, ktoré jedli, zatiaľ čo lekári, ktorí vydávali zväzky receptov, nikdy nepovedali ani slovo o nebezpečenstvách liekov, ktoré predpisovali. Ako milióny iných, aj my sme verili, že lieky majú ľudí len liečiť, nie ich ochorieť. Raz boli obe moje deti uložené so žltačkou v ten istý deň. Boli sme prekvapení, pretože sme vedeli, že žltačka nie je infekčná choroba, ktorá by ich oboch postihla spolu. Dnes nemôžem urobiť nič na to, aby som zmiernil bodnutie svojho svedomia, len varovať ostatných rodičov pred takýmito nebezpečenstvami.

V súčasnosti je smutné sledovať, ako sa pomocou sladkých pesničiek a príťažlivých obrázkov popularizujú najnebezpečnejšie drogy ako prospešné veci, ktoré možno užívať každý deň. V niektorých krajinách skutočne

medicína a farmácia sa zmenili na obrovské obavy komercializmu a ziskuchtivosti.

Surové jedenie okamžite ukončí používanie všetkých druhov drog, pretože pri absencii chorôb prirodzene nebude potreba liekov. Choroby sú produkty degenerácie potravín; dajú sa teda zdolať len úpravou nášho jedálnička. Všetky naše pokusy poraziť choroby pomocou liekov sú mimoriadne nebezpečné, nezmyselné experimenty, ktoré sú odsúdené na neúspech. Už ich žalostné následky nám hľadia do tváre.

Neustále sa objavujú nové typy chorôb; mierne choroby dávajú miesto závažnejším poruchám. Výsledkom je, že muži neustále pripravujú nové druhy sér a vakcín, objavujú stále silnejšie antibiotiká a postupne sa zapájajú do bludiska chýb, komplikácií a katastrof.

V oblasti lekárskej vedy treba urobiť bezprecedentnú a základnú zmenu. Všetci čestní a verejní lekári musia okamžite povstať a podniknúť aktívne kroky, aby zabránili zničeniu integrálnej suroviny určenej pre ľudskú továreň.

Podľa názoru krátkozrakých ľudí sa raw-jesť rovná návrat k primitívnemu životu pravekého človeka. V skutočnosti nie je väčšia hanba civilizácie ako varenie a rafinácia. Surovojedac sa len zrieka biedy spôsobenej takzvanými civilizačnými chorobami a odmieta premeniť technický pokrok, ktorý mu civilizácia udelila, na prostriedok ničenia čistoty ľudských surovín. Inak si neodpustí pohodlie telefonovania, cestovania lietadlom alebo uchovávania čerstvého ovocia v chladničke.

Po stáročia boli ľudia takí slepí a nevedomí, že konzumáciu varených jedál vždy považovali za prirodzenú operáciu. A teraz, keď prvýkrát počujú o surovom stravovaní, považujú ho za niečo zvláštne a kuriózne, zatiaľ čo v skutočnosti je to práve degenerácia prírodných potravín varením.

neprirodzené, zvláštne a kuriózne a ktoré musia byť zaznamenané v histórii ako najväčšia hlúposť spáchaná ľuďmi.

Varené jedenie a drogová terapia sú na čele
Ľudská rasa k úplnému zničeniu

Mnoho druhov mamutov kedysi obývalo túto Zem a potom sa stretli s úplným vyhynutím. V súčasnosti si človek vlastnými rukami vytvára také nepriaznivé podmienky, ktoré ho jedného dňa vyhladia z povrchu tejto zeme. Paralelne s procesom degenerácie potravín sa zvyšuje rozmanitosť a frekvencia rôznych chorôb. Predtým, ako pominú mnohé ďalšie generácie, ľudia zomierajú na srdcovo-cievne choroby alebo rakovinu skôr, ako dosiahnu vek puberty a budú mať príležitosť rozvíjať svoje schopnosti rozmnožovania. Na základe alarmujúcej rýchlosti, akou sa tieto choroby za posledných niekoľko desaťročí zvýšili, je ľahké predvídať, že ak by muži stále zotrvávali vo svojej hlúposti, ten osudný deň nemusí byť ďaleko.

Vedec, ktorý poukazuje na výhody varenej stravy a liekovej terapie, je ako obchodník, ktorý na pokraji bankrotu rád počíta svoje groše a zatvára oči pred miliónmi strát, ktoré mu hľadia do tváre. Konečný výsledok každého podnikania sa musí posudzovať podľa jeho konečnej súvahy. Pozrime sa, aké výhody a výhody si civilizovaný človek dokázal získať svojimi objavmi varenia a medicíny v porovnaní s tými, ktoré si užívali myriady rôznych zvierat. Človek viac ako ktorákoľvek iná bytosť podlieha rôznym chorobám.

Po objavení vitamínov mali mať ľudia bystrosť hneď vnímať, že varením ničí v prirodzených potravinách práve tie zložky, ktorých absencia urýchľuje jeho koniec. Mal raz navždy skoncovať s týmto plytvaním a mal chrániť imunitu prirodzených potravín pred degeneráciou. Ale čaro vareného jedla je také veľké, že zmarí všetky podobné pokusy o reformy. Závislosť dobýva vedu a berie ju

do svojich pazúrov. Medzitým, stále pevne lipnúci na varenom jedle, sa muži snažia preniknúť do tajomstiev potravín, spoznať tie zložky, ktoré sa varením a spracovaním ničia, a potom ich nahradiť syntetickými látkami. Nie je hlúposťou spáliť a zničiť tieto podstatné zložky vlastnými rukami, ochorieť, stáť na pokraji hrobu a potom sa beznádejne pokúšať zachrániť sa klamlivými prostriedkami? Musíme mať na pamäti skutočnosť, že tieto zložky nie sú obmedzené na 40 a 50 vitamínov uznávaných biológmi.
Je ich toľko, že presný obraz o ich kvalitatívnych a kvantitatívnych vlastnostiach si nebude možné urobiť ešte tisíce rokov. Predpokladajme na chvíľu, že jedného dňa sa vedcom podarí rozpoznať všetky ich odrody. Potom, aby sme umelými prostriedkami nahradili zložky vyhodené len z pšenice, budú potrebné tisíce receptov a prípravkov pre každého jednotlivca, nehovoriac o neúmerných nákladoch.

Samotní biológovia závislí od potravín prostredníctvom výskumov vykonaných na jednotlivých druhoch ovocia, zeleniny a obilnín dokazujú, že prírodné potraviny majú schopnosť liečiť takmer každý druh choroby. Ľudia si však nechcú pripustiť, že ľudský organizmus zostane bez týchto chorôb, ak sa bude od detstva živiť výlučne prírodnými potravinami. Už od začiatku ich samotná myšlienka zdržať sa vareného jedla zbavuje schopnosti jasne myslieť a veda potom dáva svoje miesto závislosti.

Lekári nesmú používať prírodné potraviny len ako dočasné terapeutické prostriedky. Musia byť deklarované ako jediná strava vhodná pre ľudskú bytosť

Mnoho pokrokových lekárov odsudzuje medikamentóznu terapiu. Niektorí z nich sú tak sklamaní z neúčinných výsledkov liečby drogami, že opúšťajú lekársku prax a venujú sa štúdiu základných problémov profylaxie. Medzi nimi aj slávny švajčiarsky lekár Bircher-Benner, z ktorého germanistiky som uviedol niekoľko krátkych prekladov do mojej arménskej knihy. Na začiatku svojej lekárskej kariéry sa ním stal Bircher Benner

rozčarovaný zo súčasných liečebných metód, že keď sa náhodou zoznámil s nutričnými hodnotami prírodných potravín, začal svojich pacientov liečiť pomocou prirodzenej výživy, bez akýchkoľvek liekov. Veľmi skoro sa do jeho sanatória v Zürichu dostalo veľké množstvo pacientov, ktorých bezvýsledne liečili rôzni lekári po celom svete a vo veľmi krátkom čase sa úplne vyliečili raw vegánstvom.

Ale Bircher-Benner považoval surové potraviny za „terapeutický prostriedok", nie za jedinú stravu vhodnú pre všetky bytosti. Akoby sa muži už od detstva museli živiť neprirodzenými potravinami a po chorobe sa v pokročilom veku nechať vyliečiť „liečebnou diétou". Ale tento zdanlivý paradox mal svoje jasné dôvody. Po prvé, nikto na svete, dokonca ani popredný odborník na surovú výživu Bircher-Benner, si neuvedomuje, že varené jedenie je závislosť a že túžba ľudí po varenom jedle nie je ani hlad, ani biologický dopyt. bunky.

Potom bol Bircher-Benner ako lekár vyškolený na liečenie existujúcich chorôb. Nikto by mu neplatil žiadne poplatky, ba ani by ho nebral vážne, keby verejne obhajoval systém výživy, ktorý by ľudstvo ochránil pred všetkými chorobami.

V súčasnosti existujú dva protichodné názory na výživu.
Jeden z nich obhajuje surovú stravu, druhý uprednostňuje varené jedlo; jeden z nich obhajuje vegánstvo, druhý uprednostňuje živočíšnu stravu. Teraz veda nie je politika. Muž, ktorý zastáva nesprávny názor, nemá právo vnucovať svoje chybné a škodlivé názory nevinným deťom. Naliehavou požiadavkou našich čias je, aby tieto dva názory boli preskúmané v medzinárodných vedeckých a kultúrnych kruhoch, aby mohol byť odsúdený ten, ktorý je nesprávny, zatiaľ čo ten pravý môže byť oznámený verejnosti a uvedený do všeobecnej praxe.

Na prvý pohľad tí prostoduchí ľudia, ktorí nechcú prenikať do hĺbky problému, si myslia, že ideál raw-eatingu nie je niečo, čo sa dá rýchlo zrealizovať a že muži nebudú príliš pripravení opustiť svoje hlboko zakorenené návyky. Ale toto je hlas

závislosť, nie veda. Veda však musí byť oddelená od závislosti. V prvom rade si musíme priznať, že raw potraviny sú tými pravými a plnohodnotnými surovinami vhodnými pre ľudský organizmus, potom nech si tí, ktorí chcú suroviny seba a svojich detí zdegenerovať, nech si urobia podľa seba.

V prvom rade musíme využiť skúsenosti získané zo surového stravovania, aby sme ihneď napravili mylné predstavy rozšírené vo vede o výžive, podľa ktorých sa najzákladnejšie potraviny považujú za škodlivé, zatiaľ čo tie skutočne škodlivé sa odporúčajú ako zdravý. Treba si jasne uvedomiť, že bez výnimky všetky prípady, keď je surová strava zakázaná slabým, chorým, chorým na žalúdočné a iné neduhy, sú to práve zakázané potraviny, ktoré liečia, udržiavajú a posilňujú pacientov. .

V takýchto prípadoch už nejde o skoncovanie so zlozvykom. Naopak, pacient si teraz pýta ovocie, no my ho odmietame; je mu zle z varenej stravy, ale presviedčame ho, aby si dal trochu viac; vytrhneme dieťaťu z ruky ovocie a natlačíme mu do hrdla varené jedlo. Inými slovami, urýchľujeme ich koniec tým, že ich nútime jesť práve tie potraviny, ktoré boli príčinou ich choroby a neschopnosti. Samotná náprava nedorozumení tohto druhu zníži počet predčasných úmrtí o 50 percent.

Aby sme sa tam presvedčili o pravdivosti týchto tvrdení nie je iný prostriedok, ako zaviesť raw-eating na pár mesiacov do praxe a tento experiment by mal vyskúšať každý rozumný človek. Týmto spôsobom sa definitívne ukončí existujúce chybné a protichodné názory na výživu.

Vo svetle raw-jesť základné princípy výživy už nie zostať obmedzené na univerzity a výskumné ústavy; skôr sa stávajú záležitosťami prvoradého významu pre celé ľudstvo. Pre normálnych ľudí možno vedecké názvy tisícok potravín, ich komplikované receptúry a dlhé, únavné opisy ich nutričných vlastností a predpokladaných výhod zhrnúť do troch

len slovami: RAW VEGAN FOOD, čiže kompletná surovina pre ľudské telo.

Surové jedenie sa tak stáva ideálom mimo vedy o medicíne, ideálom, ktorý je vysvetliteľný nie vedeckými vzorcami, ale logikou, pričom jeho dôkazom sú nevyvrátiteľné prírodné zákony a základné výsledky získané zo základných skúseností.

Nikdy nesmieme narušiť integritu ľudského surového Materiály

Ľudské telo je komplikovaná továreň. Ešte vhodnejšie ho možno považovať za obrovský svet tovární a systémov v tom zmysle, že každá bunka samostatne je sama osebe komplikovanou továrňou, ktorá sama osebe pozostáva z mnohých iných tovární. Vedci doteraz dokázali v každej bunke objaviť až desaťtisíc častí. Každá žľaza alebo orgán sa skladá z miliárd takýchto buniek a z kombinácie týchto žliaz, orgánov, systémov, kostry a kože vzniká ľudské telo.

Aby tieto vysoko komplikované továrne a systémy mohli správne vykonávať svoje funkcie, musia byť vybavené surovinami obsahujúcimi desiatky tisíc rôznych látok, z ktorých každá má svoju osobitnú povinnosť plniť všeobecnú organizáciu ľudského organizmu. Všetky tieto látky sú konštruované pomocou slnečného žiarenia a sú sústredené v rastlinách. Napríklad semienko, list alebo zrnko kukurice obsahuje v sebe všetky tie výživné zložky, ktoré sú nevyhnutné pre živočíšny organizmus. Teraz, hoci sa tieto zložky v rôznych rastlinách líšia svojim zložením a usporiadaním, na tom až tak nezáleží, pretože po ich zavedení do organizmu sa opäť rozložia a syntetizujú, pričom sa jedna látka mení na inú látku. Organizmus je teda schopný meniť množstvo rôznych zložiek podľa svojich potrieb, ale pri absencii určitého chemického prvku nedokáže tento chýbajúci prvok vniesť do organizmu ani ho nahradiť iným prvkom.

Napríklad nebolo možné v laboratóriu objaviť žiadne veľké koncentrácie vápnika, vitamínov alebo bielkovín v ďateline, no práve z ďateliny a ešte bežnejších tráv zvieratá berú všetky svoje vitamíny a minerálne soli a budujú si mohutné kosti. , mäso a tuk. Inými slovami, namiesto mlieka, masla, syra, mozgu, pečene a mäsa, ktoré krátkozrací ľudia odporúčajú ako zdroje vápnika, fosforu, vitamínov a „plne vyvážených" bielkovín, môže byť ďatelina samotná. odporúča sa, pretože všetky tieto látky pochádzajú z ďateliny. Preto je úplne nezmyselné, bezcenné a dokonca škodlivé tvrdiť, že taká a taká potravina je bohatá na určitý vitamín, zatiaľ čo iná oplýva konkrétnym minerálom, pretože okrem zavádzania a mätenia ľudí takéto tvrdenia neslúžia. akýkoľvek užitočný účel.

Hlavné funkcie nutričných zložiek v organizme sú trojnásobne. V prvom rade slúžia ako stavebný materiál na stavbu a obnovu buniek; potom produkujú energiu potrebnú na uvedenie týchto buniek do pohybu a dodávanie tepla telu a nakoniec dodávajú špecializovaným bunkám suroviny potrebné na ich produktívne činnosti.

Je nevyhnutné, aby sme sa o náš organizmus starali rovnako starostlivo, ako sa výrobca stará o svoju továreň. V súlade s tým, pre fungovanie vyššie uvedených trojitých funkcií, musíme dodať nášmu telu všetky potrebné nutričné zložky ako integrálny celok a v rovnako vyvážených pomeroch, ako nám ich poskytuje príroda. V opačnom prípade, ak dôjde k nedostatku niektorej zo zložiek, táto skutočnosť sa nevyhnutne negatívne prejaví na stavbe a činnosti organizmu.

Ako sa však dnešný civilizovaný človek správa k vlastnému telu? Rozptyľuje, páli, zabíja a narúša celistvosť svojich surovín a potom si náhodne naplní žalúdok mŕtvymi a jedovatými mŕtvolami. Takýmto spôsobom môže jeho konzumácia určitej zložky stonásobne prekročiť bežné potreby jeho organizmu, s tým zodpovedajúcim nedostatkom v príjme niektorej inej zložky.

Z uvareného mäsa, bieleho chleba, makarónov, ryže, sladkostí, prepusteného masla a margarínu vznikajú neschopné, parazitické bunky celkom jednoduchej štruktúry, pod váhou ktorých sa potravinový narkoman skláňa. Vedci môžu ľahko dokázať, že pred 50, 100 alebo 200 rokmi boli ľudské indispozície väčšinou sprevádzané nadmernou chudosťou. V tých časoch mal človek väčšiu silu odolnosti a ľudské telo dokázalo odolávať neprirodzeným potravinám a zabrániť vnášaniu nadmerného množstva takýchto látok nechutenstvom, hnačkami, zvracaním a inými podobnými prostriedkami. Ľudský organizmus však postupom času podľahne tlaku zdegenerovaných potravín, „prisvojí si" ich a dovoľuje svojim bábätkám neutíchajúcu baculatosť a bucľatú tvár. Títo ľudia sa stali prvými, ktorí vytvorili a potom udržiavali jednoduché, bezcenné, neaktívne bunky zodpovedajúce ich vlastnej štruktúre. Preto je dnes chudosť menej bežná a svet je plný škaredého, neprirodzeného korpulentu.

Dnes sa veľa detí rodí s hrozným bremenom bezcennosti a neaktívne bunky. Ich prostoduchí rodičia sú hrdí na baculatosť svojich bábätiek a bucľatú tvár. Niekedy má táto baculatosť také obrovské rozmery, že desí tých, ktorí chápu jej pravú podstatu. Napriek tomu hlúpi ľudia predstavujú tieto obludnosti na svojich obaloch s detskou výživou ako isté znaky dobrého zdravia.

Ľudský organizmus vynakladá veľké úsilie, aby udržal pod kontrolou nadmerný nárast parazitických a neužitočných buniek ich distribúciou do všetkých voľných častí tela: na horných a dolných končatinách, okolo brady, pod kožou brucha. a boky a inde. Stáva sa však, že občas sa niektorým z tých buniek podarí striasť túto kontrolu, oddeliť sa od spoločného života, osamostatniť sa, začať individuálnu existenciu a neobmedzene sa množiť. Organizmus veľmi často dokáže udržať skupiny týchto buniek obalené na jednom mieste a bráni ich šíreniu. Výsledný rast sa potom nazýva „benígny novotvar" alebo „benígny nádor" a treba ho odlíšiť od rastu, ktorý sa voľne rozvetvuje do rôznych častí tela.

aby sa darilo bielkovinám (a najmä živočíšnym) a ktorá je známa ako „zhubný novotvar“ alebo jednoducho rakovina.

Je potrebné zdôrazniť skutočnosť, že varenie nie je jediným faktorom, ktorý spôsobuje stratu nutričnej hodnoty potravín. Biela múka a leštená ryža sú škodlivé potraviny, aj keď sa konzumujú surové. Ani sušená slama nie je dokonalou potravinou, napriek tomu, že dokáže udržať živého tvora pri živote. Dokonalou potravinou môže byť steblo pšenice spolu s klasom, ak sa v lete konzumuje zelené a v zime suché. Pre kravu a ovce nemožno obyčajnú horskú trávu považovať za dokonalé jedlo. Tieto zvieratá prešli svojim vývojom vo voľnej prírode a súčasne sa živili trávami, listami, ovocím a zeleninou. To je dôvod, prečo sa vyskytujú osobitné prípady chorôb u zvierat, ktorým boli prostredníctvom ľudského zásahu odopreté potraviny zodpovedajúce požiadavkám ich buniek. Orgány zvierat, ktoré sa živia najbežnejšími trávami, však nikdy nie sú vystavené takému nebezpečenstvu ako ľudské; ani mikróby nie sú pre nich také hrôzostrašné ako pre nás, a to z jednoduchého dôvodu, že nemajú kuchyňu. Ak by nebolo možné poskytnúť rakovinovým bunkám vysoké kvality, ktoré majú normálne bunky, a vrátiť ich do lona spoločnosti konzumáciou ovocia, ktoré je síce chudobné na bielkoviny, ale bohaté na vitamíny a iné zložky s najvyššou nutričnou hodnotou, potom žiadny liek na svete nikdy nebude schopný vykonať túto úlohu. Všetky pokusy vyliečiť rakovinu pomocou liekov a operácií sú absolútne márne a sú odsúdené na totálny neúspech. Ale rozvážny muž by nikdy nemal trpieť rakovinou, ak nenaruší celistvosť svojich surovín.

Bunky, ktoré sa vyrábajú z kuracieho mäsa a ryže, polievky, pečenej pečene, chleba a masla, medu, džemu a sladkostí, teda nemajú schopnosť vykonávať akúkoľvek užitočnú prácu. Aktívne, špecializované a úplne zdravé bunky ľudského tela sa rodia výlučne zo surového ovocia a zeleniny; inými slovami, tých bielkovín, ktoré do ľudského tela vnášajú tisíce rôznych výživných zložiek v ich prirodzenom a živom stave, a ktoré sa človek závislý od jedla rozhodne niekedy zjesť ako akýsi „nevýživový“ luxus. Teraz by mal každý

byť schopný uvedomiť si obludnosť zločinu spáchaného rodičom, ktorý povie svojmu dieťaťu, aby si pred večerou nekazilo chuť ovocím, pretože sa musí čoskoro najesť. To sa rovná tomu, že mu poviete, aby nejedol tisíce rôznych surovín, ktoré sú nevyhnutné pre jeho organizmus v ich prirodzenom a živom stave, ale aby počkal na mŕtve a bezvládne mŕtvoly niekoľkých z nich, ktoré mu ona dá. čoskoro vo forme jedla.

Varené jedlá sú šťastné pri myšlienke, že potraviny, ktoré konzumujú, sú bohaté na kalórie. Teraz môžu byť kalórie užitočné iba vtedy, keď sa z nich naplno využijú. Pri malom počte svalových buniek, a to aj tých, ktoré sú slabé, choré a nemajú pružnosť, väčšia časť kalórií zostáva nevyužitá a po spôsobení značného množstva ťažkostí organizmu odíde z organizmu v podobe nechcených teplo a strácajú sa bezúčelne. Keď zapálime oheň pod holým nebom, energia toho ohňa sa zbytočne stratí, ale keď ten oheň spálime v motore továrne, plne to poslúži svojmu účelu. Závislý na jedle si prostredníctvom varených jedál vnáša do tela troj- až štvornásobný príjem kalórií prevyšujúci funkčné požiadavky jeho organizmu. Kalórie získané zo surových potravín plne plnia svoj účel, pretože takéto potraviny sú sprevádzané všetkými faktormi potrebnými na využitie týchto kalórií.

Povinnosťou biológov a lekárov by malo byť povzbudzovať ľudí, aby neoddeľovali zložky živín od seba, ale aby ich konzumovali vždy spoločne, v ich prirodzene vyvážených pomeroch a so svojimi živými bunkami. Nikdy by nemali hovoriť o užitočnosti jednotlivých nutričných zložiek, ale mali by zdôrazňovať ich nevyhnutnosť; rovnako ako čistotu benzínu nepovažujeme len za užitočnú pre lietadlo, ale za nevyhnutnú. Nikdy by nemali hovoriť o výhodách akýchkoľvek konkrétnych vitamínov, ale mali by zdôrazňovať nebezpečenstvo narušenia ich integrity a ich zničenia.

Vo všeobecnosti možno celú vedu o výžive zhrnúť do dvoch hlavných bodov a urobiť z nej záujem celého ľudstva:

1. Ľudská výživa by mala pozostávať výlučne zo živých buniek. Iba tie potraviny, ktoré pozostávajú zo živých buniek, majú všetky vlastnosti potrebné na uspokojenie požiadaviek ľudského organizmu. Človek nie je nekrofág. Nemohol byť viac mäsožravý, ako chytiť muchu vo vzduchu a prehltnúť ju zaživa, alebo roztrhať korisť na kusy ako divá zver a zožrať ju so všetkými jej útrobami a kosťami.

2.V prírode existujú bežné aj vybrané rastlinné telá. Najdokonalejšie a najvýživnejšie zeleninové telá sú lepšie odrody ovocia, zelenej zeleniny, obilnín a koreňov.

Jedením vareného jedla si človek uzavrie chuť do jedla tromi zo štyroch druhov degenerovaných látok a pripraví svoj organizmus o tisíce ďalších základných zložiek. Výrazným dôkazom tohto tvrdenia je fakt, že medzi tisíckami lekárskych predpisov je ťažké nájsť taký, v ktorom by nebol uvedený nejaký vitamín alebo iný, ale sotva sa stretnete s predpisom, kde by boli spomenuté názvy bielkovín, tukov a sacharidov.

Človek sa skrátka teší dokonalému zdraviu, keď sa živí výlučne surovými vegánskymi potravinami, je chorý do tej miery, že konzumuje varenú stravu a umiera, keď sa živí výlučne takouto stravou.

Ako sa rodia choroby

Vezmime si žľazu, ktorá sa skladá z miliárd buniek. Tieto bunky sú mnohých druhov, z ktorých každá má svoju konkrétnu funkciu alebo povinnosť vykonávať. Existujú teda svalové bunky a epiteliálne bunky a existujú nervové bunky a bunky na mnohé iné účely. Ale hlavnou funkciou buniek akejkoľvek danej žľazy je vylučovanie tekutín.

Žľazy človeka, ktorý konzumuje varenú stravu, majú plný počet buniek, možno aj viac, ale len štvrtina alebo pätina z nich je vhodná na akúkoľvek užitočnú prácu, a to nie celkom adekvátne. Proteín

samotná, najmä mŕtva živočíšna bielkovina, ktorú krátkozrakí ľudia považujú za dokonalý stavebný materiál, môže vyvolať nanajvýš len najjednoduchšiu štruktúru beztvarej, neschopnej a neužitočnej bunky primitívneho typu.
Svojou štruktúrou sa tieto bunky podobajú tým primitívnym organizmom najzákladnejšieho charakteru, ktoré sa prvýkrát objavili na Zemi v najskorších štádiách evolučného vývoja a ktoré boli skonštruované z najbežnejšieho stavebného materiálu: bielkovín, tukov a uhľohydrátov.

V priebehu nasledujúcich miliónov storočí však tieto primitívne jednobunkové organizmy prešli dlhým evolučným procesom za pomoci výživných látok najvyššej kvality, a to nám známych i neznámych vitamínov a minerálov.
Počas tohto vývoja sa vyvinuli a zrodili rôzne zložitejšie organizmy. Môžeme vidieť stručnú rekapituláciu tohto historického vývoja organizmov v zárodku zvieraťa, od okamihu jeho oplodnenia až po jeho úplný vývoj. Rovnaký proces sa opakuje počas vývoja jednotlivých ľudských buniek.

V danej žľaze má každá špecializovaná bunka osobitné mechanizmy, ktoré je možné zorganizovať a prinútiť získať schopnosť aktívnej činnosti iba dodaním špeciálnych živných zložiek.
Suroviny potrebné pre produkčné funkcie týchto mechanizmov môžu byť poskytované výlučne surovými potravinami. Žiadna včela nedokáže vyrobiť med z nektáru varených kvetov!

Keď sa špeciálne zložky nedostanú do bunky v dostatočnom množstve, jej vývoj sa spomalí alebo sa môže dokonca zastaviť. To vedie k vzniku rôznych chorých buniek, ako sú tukové, anaplastické, malígne alebo rakovinové bunky, makrofágy, megakaryocyty, polykaryocyty atď.

Teda nielenže väčšina buniek príslušnej žľazy nie dosiahnuť špecializáciu (diferenciáciu), ale aj suroviny potrebné na sekréciu tekutín sa nedostanú k tým niekoľkým bunkám, ktoré si ešte zachovávajú schopnosť pracovať, v dôsledku čoho žľaza nie je schopná udržať si správnu úroveň produkcie. Týmto spôsobom je žľaza

postihnutý chorobou. Neuspokojivý vývoj a nesprávne fungovanie buniek sa môže vyskytnúť aj vo všetkých ostatných orgánoch a systémoch, čo vedie k vzniku zodpovedajúcich chorôb.

Niekedy je určitá žľaza alebo orgán poškodený až do takej miery že jeho odstránenie sa stáva nevyhnutným. Namiesto toho, aby prijali najprirodzenejšie opatrenia, aby zabránili zničeniu tohto orgánu, muži si dajú najväčšie problémy s jeho odstránením a potom sa pýšia výkonom takého zázraku. Surovému vegánovi je úplne jasné, že žiadne lieky nedokážu vrátiť degenerovanú bunku do jej normálneho stavu a vrátiť jej správnu schopnosť pracovať.

Surový jedák sa mikróbov nebojí, pretože je chránený proti nim prírodnými silami. Mikróby nemôžu poškodiť plne vyvinuté a špecializované (diferencované) bunky. Rozširujú svoje vyčíňanie na slabé a jemné bunky.

V skutočnosti varený jedlík vďačí za svoju existenciu niekoľkým surovým živinám, ktoré niekedy jedáva len pre potešenie, bez toho, aby bral do úvahy ich plnú dôležitosť. Teraz, pretože ľudský organizmus si dokáže udržať svoju existenciu na neuveriteľne malom množstve výživy, tieto malé množstvá surových živín postačujú na to, aby ho udržali nažive nejaký čas.

Dnes už aj najväčší odborníci na výživu zvyčajne považujú hnilobu a kontamináciu za jediné nedostatky potravín. Všetky potraviny, ktoré sú čerstvé, čisté a „dobre uvarené“, považujú za výživné, zdravé a normálne. Zdá sa, že absencia tisícok základných zložiek ich vôbec neznepokojuje. Keď sa im to pripomenie, odpovedia, že jedia aj ovocie. Toto je nanajvýš nezmyselná odpoveď. Choroby ľudského organizmu pochádzajú práve zo skutočnosti, že oddeľujeme zložky živín od seba a potom ich oddelene konzumujeme, akoby náhodou, bez akéhokoľvek správneho plánu.

Nutričnú hodnotu potravín treba hľadať nie v odrode skonzumovaných potravín, ale v rozmanitosti zložiek, z ktorých sa skladá

tie potraviny. Najbežnejšia tráva je sama o sebe bohatšia na množstvo svojich výživných zložiek a celú kolekciu množstva jedál podávaných na tých najluxusnejších banketoch. Toto je verdikt vedy.

Na prevenciu chorôb sa konajú početné lekárske konferencie, na ktorých sa po hodinových diskusiách o vedľajších témach stretávajú pri bohato zdobených stoloch na večeru poprední predstavitelia lekárskej vedy. Potom ignorujúc základné a úplne vyvážené potraviny, ktoré vznikajú v nádhernom laboratóriu prírody na prevenciu chorôb a ktoré obsahujú tisíce živých látok, sa cez riad naplnia degenerovanými a mŕtvymi mŕtvolami. Ešte horšie je, že mnohí z nich, ktorí považujú prírodné živiny za nie celkom nevyhnutné, dopĺňajú svoj výživový program kávou a cigaretami. Lekári nech ma ospravedlnia za toto zúženie, ale po krátkom zamyslení mi určite dajú za pravdu, že toto nie je správny systém výživy a že je najvyšší čas vážne uvažovať o zásadnej zmene súčasných pomýlených stravovacích návykov.

Kedysi v niektorých ázijských krajinách boli zločinci, ktorí boli odsúdení na smrť, kŕmení iba vareným mäsom. Zvyčajne zomreli do 28-30 dní, zatiaľ čo v prípade úplného vyhladovania môže človek zostať nažive až 70 dní. To znamená, že varené mäso je nielen chudobnou potravinou, ale s toxínmi, ktoré produkuje, je skutočne jedom, ktorý zabije človeka v relatívne krátkom čase.

Je všeobecne známe, že ľudia, ktorí konzumujú nadmerné množstvo leštenej ryže, podliehajú beriberi, ktoré po spôsobení veľkého utrpenia pacienta zabíja. Teraz možno najdôležitejším príznakom beriberi je polyneuritída, ale to nie je jediný príznak choroby; je to len jeden z veľkého počtu príznakov. Nedostatok vitamínu B1 nie je jedinou príčinou tohto ochorenia, ako sa všeobecne predpokladá. Leštená ryža neobsahuje žiadne známe ani neznáme vitamíny. Biely chlieb a vôbec všetky prípravy

z bielej múky majú presne tie isté vlastnosti ako má leštená ryža. To isté platí o umelom cukre a čírených tukoch, ktoré sú predstaviteľmi len jednej alebo druhej z tisícok nutričných zložiek.

Vyššie uvedené potraviny, ktoré tvoria základnú stravu vareného jedlíka, sú hlavnými faktormi, ktoré spôsobujú smrť, iba zabíjajú človeka pod rúškom hnačky, infekčných chorôb, reumatizmu, dny, sklerózy, cukrovky, apoplexie, rakoviny a mnohých iné choroby.
Niekedy zabíjajú vo veku iba jedného roka, inokedy vo veku 5, 10, 50 alebo 70 rokov, v závislosti od pomerného zastúpenia dvoch kategórií konzumovaných potravín (varená strava a surové živiny) a stupňa dedičnosti. odpor prenášaný na jednotlivca.

V dôsledku nesprávnej výživy v súčasnosti mnohé matky nemajú mlieko na dojčenie svojich detí, a tak niektoré z nich kŕmia svoje deti sušeným mliekom, sušienkami, bielym chlebom a čajom. Úplne prirodzene sa dieťa začne chradnúť a vychudnúť. Detské nemocnice a sirotince na svete sú plné takýchto pacientov.

Takýmto deťom stačí dať len dva poháre ovocnej šťavy denne, aby sa im do štrnástich dní úplne vrátilo zdravie. Ale dietológovia, ktorí sú závislí na jedle, ignorujúc nutnosť ovocia, uskutočňujú najrôznejšie bolestivé pokusy na zbytočnom tele dieťaťa a po vytiahnutí posledných kvapiek krvi sa ho snažia vyživovať sušeným mliekom, mäsovými výťažkami. , umelé vitamíny a rôzne lieky. Inými slovami, bez ohľadu na harmonickú rovnováhu nutričných zložiek, ktoré im poskytuje príroda, začnú robiť pokusy na vychudnutom tele tohto dieťaťa pomocou niekoľkých zložiek, o ktorých vo svojich laboratóriách získali čiastočné poznatky. Ak to dieťa nejakým spôsobom nedostane žiadnu prirodzenú potravu, určite zomrie a takéto úmrtia sa skutočne vyskytujú v tisícoch. Čo je však ešte strašnejšie, mnohí naivní dietológovia nedovoľujú takýmto deťom jesť surové ovocie v domnienke, že ich slabý žalúdok ho nedokáže stráviť, alebo v najlepšom prípade nechávajú otázku ovocia na uvážení rodičov detí, ohľadom

ako zbytočný luxus menšieho významu. Buďte svedkami toho, že v mnohých nemocniciach nájdete mäso, sušienky, sušené mlieko, cukor, čaj, margarín, ryžu, biele pečivo, umelé vitamíny a lieky koľko len chcete, no neuvidíte ani jeden prístroj na vytláčanie ovocia džúsov a nákup ovocia nie je ani povinný. Z takýchto nemocníc sú odvezené desiatky detských mŕtvol, ale nikto si neželá brať za tieto úmrtia zodpovednosť neprirodzeného systému výživy.

Apelujem na humánne cítenie všetkých lekárov. Nechajte ich vážne zvážiť túto záležitosť. Pýtam sa všetkých vysokoškolských pedagógov a všetkých zodpovedných orgánov a ministerstiev zdravotníctva každej krajiny na svete, či sa starajú o zdravie a blaho svojich ľudí alebo nie. Ak áno, musia sa bezodkladne pustiť do práce. Moje tvrdenia nie sú len hypotézami, ale nevyvrátiteľnými faktami, ktoré čitateľovi predkladám nie ako výsledok pokusov na pokusných králikoch, ale na živom príklade mojej rodiny a seba.

Najlepším prostriedkom na prevenciu a liečenie chorôb a zároveň na zvyšovanie životnej úrovne je, aby každé ministerstvo zdravotníctva vyčlenilo zanedbateľný rozpočet na zriadenie informačných oddelení s výslovným cieľom upozorniť široké škody spôsobené varením, ako aj potravinami, ktoré nemajú vitamíny, najmä biele pečivo, ryža, mäso, prečistené tuky, cukor, čaj, káva, alkoholické a nealkoholické nápoje. Potom by mali ľudí presvedčiť, aby čo najviac znížili spotrebu vareného jedla a zaviedli postupné zmeny vo svojich stravovacích návykoch.

Prirodzene, keďže všetci muži nie sú rozumní, nie je možné z každého urobiť surovojedača naraz, ale je nevyhnutné, aby sa ľudia už od malička zoznámili so správnymi surovinami svojho tela, oslobodili sa od mylné a nebezpečné predsudky a mali by si uvedomiť, že zdravie a silu im a ich deťom nedávajú slepačia polievka, ryža, rezne, vajcia a biftek, ale naklíčená pšenica, mrkva, paradajky, orechy, hrozno atď. Napríklad v dôsledku jedenia mäsa a iných varených jedál počas 52 rokov som stratil všetku svoju silu a mohol som

nevyjsť dva kroky bez pocitu dýchavičnosti; ale dnes, po ôsmich rokoch abstinencie od vareného jedla, dokážem behať po horách s maximálnou ľahkosťou.

Neviem, na akom vedeckom základe dnes v mnohých detských domovoch a jasliach dávajú deťom k dispozícii škatule s keksami, aby si pomohli, kedykoľvek chcú.
Debničky týchto zhubných látok by mali byť v lete nahradené košíčkami čerstvého ovocia, mrkvy, uhoriek a paradajok a v zime sušeného ovocia, z ktorých by sa deti mali kedykoľvek voľne a podľa chuti najesť. dňa. Potom všetci uvidia, ako podľa prírodných zákonov začnú deti automaticky konzumovať ovocie namiesto zdegenerovaného jedla, čím si zabezpečia zdravie vlastnými rukami.

Surový stravovací systém by sa mal zaviesť v nemocniciach pre všetky druhy o získaných výsledkoch by mali byť informovaní pacienti a verejnosť.
Veľmi užitočné reformy sa môžu uskutočniť vo verejných reštauráciách.
Bez toho, aby sme potravinovým závislým úplne odobrali „pôžitky“ z varených jedál, aj keď sú smrteľné, je možné zatiaľ znížiť ich množstvo aspoň o 50 percent a stratu nahradiť čerstvými šalátmi a surovými kompótmi, resp. početné odrody sezónneho ovocia. Takto sa nielen spestrí a spríjemní strava, ale posilní sa aj zdravie ľudí a dôjde k výraznej úspore vo verejnom hospodárstve.

Keď sa verejnosť zoznámi so škodami, ktoré spôsobujú varené jedlá, pokúsi sa im vyhnúť. Nájde sa aj veľké množstvo rozumných ľudí, ktorí prehlušiac hlas svojej závislosti, budú nasledovať náš príklad a praktizovaním úplného surového jedenia zabezpečia dokonalé zdravie sebe a svojim rodinám.
Ľudia, ktorí stratili všetky nádeje na uzdravenie alebo boli znetvorení neprirodzenou korpulenciou, si uvedomia, že dôsledným dodržiavaním surového jedenia budú môcť v priebehu niekoľkých mesiacov dosiahnuť zdravie, o akom vždy snívali.

Ľudia vydávajú množstvo kníh, aby demonštrovali terapeutiku vlastnosti jednotlivých druhov ovocia a zeleniny, ako je hrozno, datle, jablká, orgány, cibuľa či reďkovky, a vývojom špeciálnych metód ich konzumácie sa snažia vložiť do týchto operácií podobu vedeckého zborníka. V skutočnosti sú všetky jedlé odrody surových rastlín dokonalé živiny a majú rovnaké vlastnosti. Bez ohľadu na to, akým ochorením človek trpí, uspokojujú nároky organizmu, regulujú funkcie orgánov, prinavracajú pacientovi zdravie. Informácie o takýchto pravdách by mali byť bezplatne k dispozícii verejnosti, pretože je neľudské dostávať peniaze za takéto rady.

Dietetika vareného jedáka je plná fatálnych rozporov. V mnohých prípadoch sú škodlivé potraviny odporúčané ako užitočné, zatiaľ čo úplne zásadné sú považované za škodlivé a sú prísne zakázané. Je to preto, že skúsenosti varených jedákov sú založené na bezprostredných, zdanlivých a protichodných účinkoch potravín a na chybných výpočtoch vykonaných v laboratóriu. V dôsledku týchto protichodných a chybných výpočtov zahynú milióny nevinných ľudí.

Najspoľahlivejším vodidlom je základná a dokonalá skúsenosť požierača surového jedla, v dôsledku ktorej sú všetky chyby, rozpory a nedorozumenia, ktoré existujú v lekárskej vede všeobecne a v dietetike zvlášť, vynesené na svetlo a raz opravené. pre všetkých. Príklady tejto skúsenosti je potrebné široko-ďaleko znásobiť a s dosiahnutými výsledkami oboznámiť celé ľudstvo.

Najhorším zo zločinov je zvyknúť novonarodené dieťa na varené potraviny

Keď je každému jasné, že varené jedenie je neprirodzený zvyk, že je príčinou všetkých ľudských chorôb a že je to taká strašná závislosť, že akonáhle sa človek stane obeťou jej neľútostného zovretia, obete sa málokedy dokáže oslobodiť. sám opäť z jej pazúrov. Aké právo má rozumný človek zaviesť ho do organizmu an

nevinné novonarodené dieťa jej vlastnými rukami? Aké má právo pustošiť orgány svojho malého bábätka potravinami, ktoré boli spálené, zničené, zabité v ohni? Nie je to najbezohľadnejší zo všetkých zločinov, nie je to v skutočnosti vražda, brutálna vražda? Sám som takýmto spôsobom zabil svoje dve milované deti vlastnými rukami a som si celkom vedomý obludnosti tohto zločinu.

V skutočnosti sú všetci rodičia závislí od jedla filicídmi. V prítomnosti storočia nikto nezomiera prirodzenou smrťou. Všetky úmrtia sú dôsledkom chorôb, ktoré sú spôsobené varenými jedlami a ľudia, ktorí učia deti jesť varené jedlo, sú ich rodičia. Rodičia varených jedákov si musia plne uvedomiť, že zodpovednosť za každú chorobu a poruchu ich detí spočíva priamo na ich vlastných pleciach. Musia túto záležitosť čo najvážnejšie zvážiť, kým zotrvajú vo svojom zvyčajnom chybnom kurze.
Základ každej rakoviny alebo mŕtvice je položený prvým kúskom vareného jedla, ktoré sa podáva dieťaťu, dokonca aj vtedy, keď sa choroba objaví v najpokročilejšom veku.

Možno namietať, že pre dospelých je ťažké úplne sa zbaviť vareného jedla. Dobre teda, v takom prípade ich nechajte vytrvať vo svojich zhubných zvykoch do sýtosti. Čo ich však núti spaľovať základné suroviny nemluvňaťa, ničiť, zbavovať ho ich najdôležitejších zložiek, premieňať ich na škodlivé látky a potom ich podávať bábätku? Toto neľudské správanie voči nevinným deťom, toto barbarstvo musí určite prestať.

Neexistuje žiadne vedecké pravidlo, ktoré by bránilo rodičom dať svojmu dieťaťu naklíčenú pšenicu namiesto bieleho chleba, leštenej ryže alebo makarónov; čerstvé šťavy z mrkvy, pomarančov, hrozna a jabĺk namiesto sušeného mlieka; surové ovocie namiesto kompótu; vlašské orechy, mandle, naklíčená fazuľa a hrášok namiesto mäsa a tukov. Konzumáciou surovej stravy sa dieťa teší zdravému, šťastnému a dlhému životu, pričom alternatívna strava ho vedie k chorobám a predčasnej smrti. Môžete si byť istí, že dieťa túži po surovej strave celou svojou dušou. Požaduje, aby dostal svoje suroviny v neporušenom stave a má na ne nespochybniteľné právo.

Lekár alebo rodič, ktorý nie je zbavený zdravého rozumu a svedomia, musí podľa toho bez najmenšieho váhania konať.

Keď vo veku troch alebo štyroch mesiacov začnú orgány dieťaťa pri nepravidelnom fungovaní krátkozraký lekár predpíše namiesto tisícok látok spálených nad ohňom dva-tri druhy umelých vitamínov, alebo nanajvýš odporučí ako liek niekoľko odmerných lyžíc ovocia. šťavy, čím upokojí svoje vlastné svedomie aj svedomie rodičov dieťaťa. Prečo by malo dieťa trpieť nedostatkom vitamínov, ak matka vlastnými rukami neničí vitamíny, ktoré existujú v prírodných potravinách?

Zatvorme na chvíľu oči a predstavme si v celej jeho celistvosti zázrak, ktorý príroda robí. Len čo ústami zavedieme jediné zrnko pšenice do továrne ľudského tela, organizmus toto zrno prijme, rozloží a roznesie po tele. Tisíce rôznych látok, ktoré sú sústredené v tomto zrne, sa pohybujú všetkými smermi a každá z nich vykonáva svoju príslušnú povinnosť. Rôzne nutričné zložky v pšeničnom zrne teda vykonávajú desiatky tisíc rôznych úloh a vykonávajú biologické funkcie organizmu bez akejkoľvek chyby alebo chyby.

Ale čo sa stane, keď zavedieme do žalúdka kúsok biely chlieb? Bezcieľne nastaví žalúdok do práce; spáli sa a premení sa na zbytočné teplo, alebo v lepšom prípade sa pridá pár tehál bez malty alebo kameňov na nejaké ľahostajné, bezcenné bunky. Srdce človeka, ktorý sa živí čistou pšenicou, je pevné a silné ako zrnko kukurice, kým srdce človeka, ktorý je biely chlieb, je slabé a krehké ako chlieb, ktorý konzumuje. Dôkazom toho je neustále sa zvyšujúci počet srdcových zlyhaní.

Mal by sa nejakým zázrakom dnes celý svet spamätať a osvojiť si prax jedenia surového jedla, s výnimkou niektorých konkrétnych prípadov, ktoré sú príliš pokročilé v ich chorobách, nedôjde k žiadnym predčasným úmrtiam v priebehu nasledujúcich troch alebo štyroch desaťročí, až kým nebudú starší.

ľudia sa dožívajú extrémneho veku. Úmrtia spôsobené varenou konzumáciou však niekoľkonásobne prevyšujú úmrtia v najväčších vojnách.

V mene každého bezmocného dieťaťa opäť apelujem na všetkých vedcov, vzdelaných mužov, vodcov národov, ministerstiev zdravotníctva, rodičov a dobrosrdečných mužov na celom svete, aby okamžite skoncovali s tým hrozným zločinom na malých deťoch. Každý deň meškanie stojí tisíce nevinných životov. Dospelí ľudia môžu slobodne obetovať svoje životy fatálnym pôžitkom z varených jedál, a tak spáchať samovraždu, ale kto im dal právo zmasakrovať svoje úbohé deti, najmä preto, že tieto jedlá im ani zďaleka nedávajú žiadne potešenie, ale iba zasýtia. deti s odporom? Je nezmyselné argumentovať, že keď dieťa vyrastie, uvidí druhých jesť a ono potom pocíti túžbu po jedle. Po prvé, barbarstvo, akým je varené jedenie, nemôže trvať dlho a my sa môžeme s istotou tešiť na skoré víťazstvo surového jedenia. Potom sú tu milióny ľudí, ktorí vidia alkoholizmus alebo drogovú závislosť iných, ale držia sa ďaleko od takýchto nerestí. Moje dieťa má už 6 rokov

(Týka sa to roku 1963, kedy bola napísaná táto časť knihy) a ona rozumie všetkému; vidí varené jedlo, ktoré jedia iní ľudia, ale sama to z celej duše nenávidí. Ktorý závislý na ópiu učí svoje malé dieťa návyku na drogy už od kolísky?
Ktorý zdravý rozum vedie človeka k tomu, aby obetoval svojho vlastného syna a urobil z neho skorého spoločníka svojich odporných zvykov, aby povolil a udržal svoju osobnú závislosť? Nech rodičia najskôr vychovajú zdravé dieťa podľa zákonov prírody a potom, keď vyrastie, nech jeho budúce konanie nechajú na jeho slobodnú vôľu, tak ako to robia v prípade všetkých ostatných nerestí.

Po prečítaní týchto riadkov žiadny rozumný rodič nemôže nájsť ospravedlnenie v tom, že iné autority radili úplne inak. Ak bude pokračovať v ignorovaní hlasu pravdy, musí vziať na svoje plecia zodpovednosť za zničenie zdravia svojho dieťaťa a podkopanie jeho budúcnosti. Človek musí byť zbavený toho najzákladnejšieho úsudku nahradiť 10 000 látok nulovými látkami, živé bunky mŕtvymi bunkami, plne vyvážené suroviny degenerovaným materiálom, prírodným

živiny neprirodzenými živinami, naklíčená pšenica bielym chlebom, zelený hrášok mäsom a čerstvé ovocie džemom.

Gastrolatrózni biológovia musia dokázať, že príroda
Urobili ste chybu, že ste nám nepredložili potraviny v a
Varený stav

Verejne apelujem na všetkých vedcov, aby potvrdili moje názory a oznámiť ich celému svetu alebo dokázať, že pri zapálení prírodných potravín nedochádza k žiadnym stratám na ich nutričných zložkách alebo energetickom obsahu; nedochádza k úmrtiu živých rastlinných buniek a nedochádza k žiadnym zmenám v zložení atómov. Ďalej musia dokázať, že pri tvorbe živín pre ľudský organizmus urobil zrelý chybu, keď nám nepredložil potraviny v „čistenom", varenom alebo spálenom stave, že operácie vykonávané v továrňach a v kuchyniach sú vedecké opatrenia zamerané na nápravu chýb prírody a na to, že umelé vitamíny vyrobené človekom majú vyššiu nutričnú hodnotu ako vitamíny nachádzajúce sa v prírode. Ak sa im to nepodarí, musia si priznať tragické chyby, ktoré sa doteraz robili, a raz navždy skoncovať s varenými jedlami, musia sa uchýliť k múdrosti vesmíru a prestať zasahovať do zloženia prirodzených potravín vytvorených zemskou prírodou. Nech tí, ktorí sa považujú za jedákov mäsa, konzumujú svoje mäso, ak môžu, čerstvé a celé, ako to robia mäsožravé zvieratá, bez toho, aby zabíjali jeho bunky alebo ho akýmkoľvek spôsobom degenerovali.

Nemáme právo narúšať integritu surovín, ktoré príroda vytvorila pre ľudský organizmus, keď so všetkými vedeckými prostriedkami, ktoré máme k dispozícii, nie sme schopní vytvoriť ani ten najmenší jednobunkový organizmus; keď pomocou všetkých nám známych výživných zložiek nedokážeme umelo živiť organizmus a udržať ho pri živote dlho; a keď sa nám ledva podarilo rozpoznať tisícinu látok v zrnku kukurice. Je pravda, že sa vykonalo veľké množstvo výskumov a dosiahol sa značný pokrok v rozpoznávaní rôznych živín a v dôsledku toho mnohých dôležitých živín

zložky boli objavené, ale všetky tieto objavy nemôžu mať väčší význam ako vynález umelých satelitov. Rozdiel medzi umelými vitamínmi a nutričnými zložkami tvoriacimi zrnko kukurice je rovnakého poriadku ako rozdiel medzi umelými satelitmi vyrobenými človekom a nebeskými telesami tvoriacimi celý náš galaktický systém. Vedci, ktorí vyrábajú umelé satelity, sa však nikdy neodvážia zničiť existujúce galaxie a nahradiť ich medzihviezdnymi telesami, ktoré sami vytvorili.

Naším najlepším kurzom je pozorne študovať prírodné zákony evolúcia živočíšnych a rastlinných organizmov. Ale za žiadnych okolností nesmieme odčiniť dielo prírody a potom sa ju snažiť zrekonštruovať pomocou mizerných výťažkov zo žliaz a umelých vitamínov.

Keď vložíme kúsok zemiaka alebo drene do masla a začneme ho vyprážať, hneď od prvého momentu začneme proces jeho zničenia. Okamžite začne prskať, scvrkávať sa, hnednúť a potom vysychať, a ak v operácii pokračujeme o niečo dlhšie, zhorí a zmení sa na popol. Tá chutná vôňa, ktorá šteklí naše nosové dierky, je pach najcennejších zložiek prírodných potravín, ktoré sa smejú našim zmyslom a strácajú sa vo vzduchu.

Pojmy „varenie" a „pečenie" sa nesmú používať v zmysle príprava, konštrukcia a zdokonaľovanie, ako sa doteraz používali; treba ich použiť skôr na sprostredkovanie zmyslu ničenia, ničenia, pálenia, zabíjania alebo ničenia, pretože týmito operáciami ničíme tie najcennejšie látky, ktoré sú životne dôležité pre náš organizmus, a tak páchame najohavnejší zločin proti ľudskosti. .

Dieťa neznáša chuť varených jedál, ktoré
Zdá sa, že je to chutné len pre ľudí závislých na jedle
Ópium sa zdá byť príjemné pre drogovo závislých

Prostoduchí ľudia by si mohli myslieť, že zbavenie sa by bolo kruté deti potešenia z chuti varených jedál. Takéto

ľudia by si mali uvedomiť, že v skutočnosti varené jedlá nie sú vôbec chutné; zdajú sa byť chutné len pre závislého od jedla, rovnako ako ópium sa zdá príjemné pre narkomana. Doteraz nám túto jednoduchú pravdu nikto nepovedal, pretože od nepamäti nikto nebol oslobodený od závislosti od jedla.

Orgány novorodenca sú prispôsobené len zloženiu surovej stravy. Bábätku veľmi chutí surové ovocie a zelenina.
S najväčšou spokojnosťou jedáva surové obilniny, zemiaky, fazuľu, baklažán, zelený hrášok a šošovicu, ktoré mu veľmi chutia, ale varenému jedlíkovi sú nechutné.

Malé dieťa nemá z chuti varených jedál vôbec žiadne potešenie; nenávidí ich a vyhýba sa im z celej duše as veľkou bolesťou prehĺta tie neprirodzené jedlá. Ale úbohý, prostoduchý rodič tomu nerozumie. Riadi sa výlučne vlastnou závislosťou a vo svojej úzkosti, aby dieťa dobre nakŕmila, mu tie odporné jedlá tlačí do takej miery, že z dieťaťa urobí dokonalého závislého, čím mu ničí zdravie a šťastie.

Počas prvých rokov svojho života dieťa nesie hrozné veci boj proti neprirodzeným potravinám. Je to zrejmé z početných detských ochorení a častých žalúdočných porúch, ktorými sú deti postihnuté, ako aj z vysokej miery detskej úmrtnosti. Bábätko je novovybudovaná, dokonalá továreň. Nikdy neochorie, ak mu dodáme prirodzené živiny pre normálnu nutričnú činnosť jeho orgánov.

Univerzálne prijatie surového vegánstva je jediný spôsob, ako oslobodiť všetkých ľudstvo z prekliatia chorôb raz navždy. S propagáciou surovej jedenia treba začať u chorých ľudí, novorodencov, ľudí obdarených potrebnou silou vôle a múdrosti a rozumných rodičov surovo sa stravujúcich detí, ktorí budú povinní vylúčiť zo svojich domovov všetky stopy znehodnotenej stravy, aby nestavať svojim deťom pokušenie do cesty. Toto počiatočné obdobie dobrovoľného zdržania sa vareného jedla bude trvať až do dňa, keď na to prídu úrady

svoje zmysly a rozhodnú sa vyhlásiť konzumáciu surového jedla za povinnú, čím presadia obozretnú vôľu prírody na nevedomých, nepoučených masách. Príde čas, keď v celom svete prevládne raw-eating. V tejto požehnanej budúcnosti bude varenie známe ako zločin.

Údajná obtiažnosť rýchleho odstránenia vareného jedenia nesmie slúžiť ako ospravedlnenie pre popieranie škody, ktorú spôsobil. Nikto sa nesnaží ospravedlňovať krádeže, lúpeže a vraždy, hoci nebolo možné odstrániť tieto zhubné mory z ľudskej spoločnosti. Podstatné je, aby vedci v zásade priznali a verejnosti vyhlásili, že varenie potravín je nesprávne, neprirodzené a nebezpečné a že je priamou príčinou chorôb. Sekundárna otázka uvedenia surového jedenia do skutočnej praxe môže byť potom ponechaná na ďalší vývoj udalostí.

Z varenej stravy sa postupne zrodila závislosť od jedla, choroby, lekárska veda a farmakológia. Hlavným účelom lekárskej vedy je opraviť a zrenovovať zdegenerované a poškodené ľudské orgány. Namiesto lekárskej vedy má surovec svoju vedu alebo zdravie, ktorej cieľom je predchádzať vyššie uvedeným degeneráciám a zabezpečiť súčasným a budúcim generáciám zdravý, šťastný, dlhý a pokojný život. Všetky choroby sú spôsobené porušením zákonov prírody. Raw-jesť núti ľudí rešpektovať tieto zákony.

Prax surového stravovania v mojej rodine

To, že som vo veku 60 rokov schopný písať tieto riadky, je spôsobené raw-jesť. Pred siedmimi alebo ôsmimi rokmi bolo moje srdce v takom zlom stave, že infarkt sa zdal nevyhnutný. Zvykol som sa zadýchať, keď som vyliezol niekoľko schodov; Nemal som dosť síl zdvihnúť vedro vody. Zápcha, zlé trávenie, pálenie záhy, nespavosť, bolesť hlavy, hromady, dna, skleróza, vysoký krvný tlak, tachykardia, chronická bronchitída, hemoroidy a časté prechladnutia boli mojimi spoločníkmi už dlho. Vďaka raw stravovaniu som sa zbavil všetkých týchto porúch. Trvalo som si znížil krvný tlak z 18-20 na 13 a pulz z 80-90 na 58-60. Bez známok únavy,

Do Tajrishu a späť (vzdialenosť 24 kilometrov) môžem prejsť za štyri hodiny, liezť do hôr ako koza, dvíhať ťažké kufre po schodoch a keď mám čas, urobím si 12-kilometrovú prechádzku ako bežnú dennú rutinu. Ja, ktorý som svojho času trpel chronickou bronchitídou a bol som s chrípkou niekoľkokrát do roka ako samozrejmosť, som v posledných rokoch nemal ani obyčajnú nádchu a celý rok som spal pod holým nebom. v zime aj v lete, bez najmenšieho strachu z chladu alebo mikróbov.

Pred rokmi som dostal taký silný záchvat dny, že som sa nemohol dotknúť kĺby môjho palca na nohe; dnes ich môžem vykrútiť zo všetkých síl bez najmenšieho náznaku bolesti. Kde vo svete sa dosiahli podobné výsledky pomocou atofanu, ACTH, digitalisu, bromidov, jódu, aspirínu, antibiotík a tisícok iných liekov?

Od srdca, ktoré pracuje rýchlosťou 58 úderov za minútu, možno s istotou očakávať, že bude pracovať dlhé roky bez toho, aby bolo vystavené nebezpečenstvu mŕtvice. V podmienkach varenej stravy, ako je pokles tepovej frekvencie, nastáva len pri slabom srdci, ale v mojom prípade je to prirodzený výsledok pravidelnosti činnosti mojich tráviacich orgánov.

Je mimoriadne dôležité, že vždy, keď sa pokúsim preťažiť svoj žalúdok niekoľkonásobne väčším množstvom prírodných potravín, nezostanú v žalúdku dlho, ale naraz prejdú do čriev a telo opustia v priebehu niekoľkých hodín bez toho, aby podstúpili akéhokoľvek rozkladu a bez toho, aby spôsoboval najmenšie tráviace poruchy alebo mi spôsoboval akékoľvek nepohodlie. Za tohto stavu sa môj pulz zvýši maximálne o štyri alebo päť úderov za minútu, zatiaľ čo keď sa pokúšam „nasýtit" vareným jedlom ako „obyčajný človek", srdce mi okamžite vyskočí na 85-90. a trvá niekoľko dní, kým môj žalúdok opäť získa svoj normálny pocit ľahkosti.

Spolu so sebou vychovávam svoje tretie dieťa ako surový jedák. Už je to malé dievčatko, ktoré má sedem rokov, ale do úst si nedalo ani kúsoček zdegenerovaného jedla. Jej zdravie je

stelesnenie dokonalosti. Teraz vidím, aký veľký rozdiel je medzi deťmi, ktoré jedia surové a varené. Je ľahšie vychovať sto surových detí ako jedno varené dieťa. Človek nikdy nemá príležitosť znepokojovať sa detskými neduhmi, ako sú zimnica a nádcha, hnačka a zápcha, alebo problémy s tým, že dieťa zje príliš veľa alebo príliš málo. Je veselá ako škovránok a kedykoľvek sa jej zachce, ide k stolu a pomáha si čímkoľvek, čo jej chutí. Celý deň hrá, spieva a tancuje bez akýchkoľvek rozmarov a rozmarov, bez plaču, bez toho, aby spôsobovala problémy svojmu okoliu.

Chodí spať presne o ôsmej večer a po pár minútach spievania zavrie oči a spí ako top do 6. hodiny ráno. Navyše je nanajvýš pozoruhodný fakt, že po prvých mesiacoch si pamätáme len tri alebo štyri prípady, keď sa v noci zobudila. Jej spánok je taký hlboký, že žiadny hluk ani pohyb ju nespôsobí prebudenie.

Keď si iné deti v škôlke sadnú k raňajkovému stolu, aby si dali chlieb so syrom, chlieb s maslom, pečivo atď., ona vytiahne vrecko s ovocím, ktoré si vzala z domu, a pokojne si ho vychutnáva.
Keď sme na návšteve u priateľov, s úplnou ľahostajnosťou hľadí na tie preťažené čajové stolíky, okolo ktorých si ľudia sadajú a „pochutnávajú si“ na najrôznejších zákuskoch a sladkostiach. Nikdy nevysloví želanie, ani len zo zvedavosti, ochutnať niektorý z nich. Práve týmto spôsobom by mali byť vychovávané všetky deti, ktoré sa živia surovo.

Manželka, ktorej som nikdy nevnucoval svoje názory, postupne zmenila svoj stravovací systém kvôli svojmu dieťaťu a svojmu zdraviu, teraz sa stala úplným surovožrútom a je celkom spokojná so svojím stavom. Na začiatok sa úplne vzdala mäsa a potom zredukovala bezmäsité varené jedlá na jeden alebo dva týždenne. Keď dieťa trochu vyrástlo, nahradilo ich niekoľko varených zemiakov, ktoré si občas vzali. Nakoniec sa aj tieto úplne vzdali, keď sa jedného dňa dieťa spýtalo: "Z čoho je ten nepríjemný zápach, mami?" Potom si dala len tenký krajec celozrnného chleba, ktorý občas zajedla s vlašskými orechmi, dieťa to nevidelo.* Dnes vidí, aký úžasný vplyv má surová strava na svoj organizmus a niet sa čomu čudovať,

preto, aby sa zdržala všetkých varených jedál. A to všetko sa podarilo bez väčších ťažkostí, keď už bolo rozhodnutie urobené seriózne. Keď v dome nie je cítiť vôňu vareného jedla, surové stravovanie sa stáva veľmi jednoduchou záležitosťou. To je cesta, ktorou by sa mali riadiť všetci rodičia, ktorí si vážia svoje zdravie a milujú svoje deti.

Všetky zlé návyky človeka sú výsledkom varenia

Stravovanie

Raw-jesť vyženie z arény všetky ostatné neresti, ako je alkoholizmus, fajčenie tabaku, drogová závislosť a lakomstvo. Tieto závislosti už nemôžu sprevádzať raw stravovanie. Tieto zlozvyky sú satelitmi potravinovej závislosti.

Víťazstvom surového jedenia bude konečne nastolený trvalý mier vo svete a medzi národmi. Všetky zločiny, nenávisť, nepriateľstvo, arogancia, žiarlivosť a vôbec všetky zlozvyky človeka sú potomkami vareného jedenia. Zrušením vareného jedenia sa mužské vášne utíšia, ich myseľ sa zušľachťuje a život sa stane takým ľahkým, že muži už nebudú musieť navzájom trhať mäso ani predávať svoje svedomie za kašu.

Koncepcia stravy by sa mala obmedziť na Nahradenie neprirodzenej výživy prírodnou Spôsob kŕmenia

Úplné stravovanie v surovom stave je jediný spôsob, ako oslobodiť ľudstvo od chorôb. Polovičné opatrenia nikdy nepriniesli a nikdy neprinesú žiadne výsledky. Za súčasných podmienok varenej stravy sa všetky akceptované výpočty nutričných hodnôt špecifických diét musia považovať za bezvýznamné. Bez ohľadu na to, o akú chorobu ide, keď sa hovorí o strave, musíme uvažovať len v pojmoch surového a vareného, prírodného a neprirodzeného, čistého a degenerovaného. Odporúčania dennodenne uvádzané v rádiu, novinách a rôznymi inými prostriedkami o používaní špecifických vitamínov, minerálov a bielkovín a informácie o ich kalorických hodnotách sú úplne

neuskutočniteľné, bezcenné a nebezpečné, najmä ak sú založené na používaní liekov a krmív pre zvieratá.

Pri zvažovaní vlastností jednotlivých výživných látok sa vôbec nemusíme obávať, aké konkrétne vitamíny alebo iné zložky sa v konkrétnej výžive nachádzajú. Povinná musí byť stála prítomnosť všetkých rôznych zložiek v každom súste jedla. Musíme preto dbať na to, aby žiadna zo zložiek nechýbala v potravinách, ktoré konzumujeme. To je prípad, keď jeme akúkoľvek surovú zeleninovú potravu, zatiaľ čo vo varenej strave chýbajú v tisíckach.

Po celé stáročia tisíce odborníkov vyrábali dietetiku ich konkrétne štúdium. Ale keďže venovali pozornosť iba sekundárnym problémom a nebrali do úvahy škody spôsobené kuchynským ohňom, ich výskumy nepriniesli požadované výsledky a čo je horšie, kvôli ich početným rozporom boli pre ľudstvo katastrofálne. . Dokonca aj vegetariáni, ktorých možno medzi nimi považovať za najprogresívnejších, nielenže tolerovali škody spôsobené ohňom, ale zmierili sa aj s používaním bieleho chleba a rafinovaného cukru, ktoré sú zbavené všetkých cenných zložiek. Napriek tomu treba priznať, že vegetariáni pri víťazení nad ľudskými závislosťami prešli tou najstrmšou cestou. Najťažším krokom je abstinencia od mäsa, po ktorej je nahradenie bezmäsitej stravy surovými potravinami len malým krokom, hoci práve týmto malým krokom musia dosiahnuť svoj konečný cieľ. Preto sa dá očakávať, že vegetariáni všetkých odtieňov názorov prijmú princípy raw stravovania a budú sa zhromažďovať pod jednou zástavou, aby položili základy šťastného života, ktorý bol vždy snom ľudstva.

G. Hauser si ako odborník na dietológiu získal v Amerike skvelú povesť. Ale ani Hauser, akokoľvek pokrokový v porovnaní s inými dietológmi, neberie ohľad na škody spôsobené varením, a preto sa snaží napraviť škody napáchané v kuchyni pomocou receptov. Predpokladajme na chvíľu, že jeho rada

môže slúžiť na nejaký užitočný účel. Ale kde je robotník, poľnohospodársky robotník alebo obyčajný človek na ulici, aby našiel tisíc dolárový poplatok, ktorý musí zaplatiť, aby získal informácie o tom, koľko čiernej melasy musí prijať ráno a koľko kvasníc večer? , alebo koľko tisíc jednotiek konkrétneho vitamínu musí každý deň prehltnúť?

Toto nie je správny prístup. Je potrebné zoznámiť sa s celým svet čo najdôkladnejšie s neodmysliteľnými surovinami ľudského organizmu, radikálne zmeniť doterajšie stravovacie návyky a skoncovať s odporúčaniami špecifických diét a jednotlivých vitamínov.

Vedci vedia, že nikto, kto sa živí výlučne chlebom, leštenou ryžou alebo mäsom, nemôže dúfať, že bude dlho žiť. Ale obyčajný človek o tom nevie. Podľa jeho názoru tieto potraviny poskytujú vynikajúcu výživu. Ako môžeme zaručiť, že pod silou okolností alebo pod tlakom chudoby sa jednotlivec nebude hlúpo živiť seba a svoje deti len týmito potravinami a nezničí sa tým? Ani ten najvýznamnejší vedec, ktorý je oboznámený s celou témou, nedokáže odolať nutkaniu svojej chamtivosti a zje toľko tých prekliatych látok, že sa pomaly, ale isto zabíja a príliš skoro spácha samovraždu pomocou rakovina alebo infarkt. Nestačí teda len propagovať tieto myšlienky v knihách; je potrebné zmobilizovať správne orgány štátu, aby sa zaviedli základné, plánované zmeny do stravovacích návykov ľudí. Musia sa prijať aktívne opatrenia na postupné obmedzenie masívneho plytvania nutričnými zložkami a na podporu konzumácie surových a nepoškvrnených potravín. Konečným cieľom každého druhu diéty je surová strava, kedy slovo „diéta“ stráca svoj význam a dáva miesto výrazu PRÍRODNÁ VÝŽIVA alebo INTEGRÁLNE SUROVINY PRE ĽUDSKÚ fabriku.

Používanie umelých vitamínov a minerálov musí byť Zastavené

Relatívne množstvá nutričných zložiek v prírodných potravinách sa značne líšia v tom zmysle, že na jeden miligram jednej zložky môže byť jedna tisícina miligramu druhej zložky a jedna milióntina miligramu tretiny. Ale zložka vážiaca jednu milióntinu miligramu je pre ľudskú továreň rovnako dôležitá ako tá, ktorá váži jeden miligram. Teraz, počas varenia sú to práve tie zložky, ktoré existujú len v malých stopách, ktoré sú v prvom rade zničené.

Niekto sa môže čudovať, prečo ľudská továreň s takými vadnými surovinami neprestane pracovať naraz, ako by to urobila bežná továreň, ale pokračuje vo svojej činnosti pomerne dlho, čo vedie ľudí k chybnému záveru, že čokoľvek uspokojí ich chuť do jedla, je výživa. .

Faktom je, že ľudské telo nie je obyčajné továreň. Je to obrovský svet s miliardami obyvateľov, nespočetnými továrňami, rôznymi organizáciami, systémami, skladmi, rezervami a tak ďalej. Aj keď nedostáva vôbec žiadnu výživu, stále sa dokáže udržať nažive až 70 dní alebo aj viac tým, že využije svoje uložené zásoby.

Živiny sú po vstupe do organizmu krvou distribuované do celého ľudského tela a každá z buniek dostáva látky prispôsobené jej štruktúre a špecialite. Ale bunky žliaz a orgánov si nič nevezmú z tých niekoľkých degenerovaných zložiek, ktoré sú prítomné vo varenom jedle v takých malých variantoch, aké sa dajú spočítať na prstoch. V hlade a nedostatku čakajú, kým sa ich pán rozhodne natiahnuť prsty, aby si pomohol kúskom cibule, zelenej zeleniny alebo ovocia.

Človek nepociťuje hladovanie jednotlivých buniek, keďže napriek veľkému hladu žľazových a organických buniek má žalúdok plný, závislosť je spokojná, on sám je spokojný. Ešte väčším obsahom sú však bezcenné, nečinné a nečinné bunky, ktoré nenásytne požierajú zodpovedajúce „plne vyvážené stavebné materiály“.

k ich štruktúram a „posilňujú a spevňujú“ telo zväčšením jeho objemu.

To je dôvod, prečo pri 50-60 kilogramoch nadbytočných, neužitočných buniek takzvaný zdravý, statný a vitálny človek nemá niekoľko stoviek gramov aktívnych, špecializovaných buniek, pomocou ktorých môže jedna z jeho žliaz pravidelne fungovať. a vyrábať bezchybné produkty. Pokiaľ nie sú žľazy a orgány zbavené posledných zvyškov aktívnych buniek, môže človek svoju existenciu nejako potiahnuť; ale keď sú nakoniec vyčerpané, smrť sa stáva nevyhnutnou. Potom „nasýtený“, „statný“ a „energický“ človek zomrie vyhladovaním svojich žliaz a orgánov. Napríklad srdcové bunky strácajú potrebnú silu a elasticitu na vytváranie normálnych kontrakcií. Srdce sa potom snaží situáciu zachrániť zvýšením počtu svojich buniek, v dôsledku čoho sa zväčší o bunky vytvorené zo živočíšnych bielkovín a bieleho chleba. - Ale to je zbytočné, pretože tieto bunky nemajú schopnosť vykonávať akúkoľvek užitočnú prácu a netrvá dlho, kým orgán prestane biť úplne.

Nevieme s istotou, koľko rôznych zložiek ide výroba pšeničného zrna alebo akéhokoľvek iného rastlinného telesa. Vezmime si hypotetické, približné číslo, povedzme 10 000. Podľa najzákladnejších zákonov prírody by sme potom mali uvažovať o tom, že suroviny potrebné pre ľudskú továreň pozostávajú z 10 000 rôznych látok a pri dodávaní týchto materiálov je dôležité dbať najmä na to, aby jedna alebo druhá zo zložiek nebola neprítomný. Ide o najprirodzenejší systém na zabezpečenie normálnej prevádzky ľudskej továrne.

Teraz sa pozrime, aká je dietetika tohto vareného jedla vek je. Muži sú nositeľmi hromadného ničenia týchto základných látok a vyživujú svoje telá len niekoľkými druhmi ich zložiek.

Po rokoch usilovného výskumu biológovia zistili, že v syre, masle, pečeni alebo mozgu je len 1015 druhov látok. Dalo by sa od nich očakávať priznanie, že v dôsledku svojej dlhej práce zistili, že také a také potraviny pozostávajú iba z 10-15

druhov znehodnotených, nevyvážených, jedovatých, degenerovaných a odumretých látok a zložiek tvoriacich naše suroviny chýba 9990 druhov, a preto sú tieto potraviny také nedostatočné, škodlivé a nebezpečné, že ich použitie ako živín nesmie byť odporúčané kýmkoľvek. Namiesto toho však jeden po druhom uvádzajú názvy všetkých látok, ktoré sa im v tých potravinách podarilo nájsť, podrobne opisujú ich funkcie vo výžive a po vymenovaní ich vlastností ich odporúčajú ako „prospešné“ živiny. Ani slovom sa nezmieňujú o absencii tisícok výživných zložiek, ani nehovoria o ich úlohe vo výžive alebo o katastrofálnych následkoch, ktoré po ich absencii vždy nasledujú.

Tieto úvahy sú však celkom podstatnými aspektmi otázky.

Treba mať na pamäti, že funkcie raw sú také rozmanité potraviny v organizme, že ak by ich aj nejakým zázrakom človek všetky spoznal, celý život by na ich opis nestačil. Za jeden zo základných zákonov výživy musíme považovať skutočnosť, že žiadna nutričná zložka nemôže slúžiť svojmu skutočnému účelu, ak sa prijíma izolovane, oddelene od celku.

Keď človek upozorní aj na najslávnejšieho vedca, že existuje V bielom chlebe, ktorý zje, niet ani stopy po vitamínoch, bez najmenšieho zaváhania odvetil, že jedáva aj potraviny obsahujúce vitamíny Rovnako opodstatnene môže murár celý deň klásť tehly a dvíhať múry bez malty, a potom tvrdia, že sú chvíle, keď používa maltu aj on. Taká je slepota, ktorá je spôsobená závislosťou od jedla.

Čo je biely chlieb, ak nie škrob, cukor, tuky, bielkoviny a niekoľko druhov mŕtvych solí – inými slovami, iba neživý popol niekoľkých z 10 000 zložiek tvoriacich našu surovinu? Čo je rafinovaný cukor, ak nie jeden z vyššie uvedených 10 000? Čo je mäso, ak nie bielkoviny obsahujúce jed a stopy niekoľkých degenerovaných zložiek? Napriek tomu si človek naplní žalúdok až po okraj týmito niekoľkými látkami a pripraví svoje orgány o tisíce skutočne nevyhnutných živín. Čo sa týka výsledných porúch, ku ktorým dochádza v jeho orgánoch, môžu sa vytvoriť

nejaký nápad návštevou nemocníc alebo skúmaním ilustrácií v lekárskych učebniciach. Ako by mohli byť spôsobené také hrozné deformácie, vredy a vredy, ak nie kvôli absencii kvalitných živín?

Hoci vedci doteraz objavili len 40 – 50 druhov z tisícok nutričných zložiek, veľká časť lekárskej literatúry je venovaná opisu účinkov týchto látok, ktoré tvoria základ aj pre mnohé ďalšie medicínske aktivity. Okrem toho sa po celom svete rozšírila rozsiahla sieť obchodných zariadení na výrobu a distribúciu týchto látok.

Vieme si dobre predstaviť, aká bude situácia, ak namiesto týchto 40 – 50 zložiek jedného dňa výskumní pracovníci dokážu nájsť 400 alebo 500, nehovoriac o 4 000 alebo 5 000 druhoch látok. Zdá sa, že dnešný človek stratil zo zreteľa celistvosť skutočných surovín potrebných pre jeho telo; buď ich nemá okamžite k dispozícii, alebo považuje za nemožné ich získať. Musí teda nahliadnuť do každého zákutia, aby ich jeden po druhom našiel, aby uspokojil potreby svojho organizmu. Vedci považujú za vedecké iba tie látky, ktorých vzorce sú im známe a sú vytlačené v knihách. Keďže nemajú žiadne znalosti o úplných vzorcoch zložiek pšeničného zrna, nevidia v tom nič vedecké. Je to „bežná“ látka, ktorá je ľahko dostupná, všade je hojná a je každému známa. Ale je úplne iná vec, keď sa im podarí objaviť novú výživovú zložku a nájsť jej vzorec. Potom sa to stane vedeckým; jeho objav je oslavovaný ako veľký triumf v oblasti medicíny a navyše vnáša svieži zápal a nadšenie do tovární, lekární a kliník. A to všetko preto, lebo človek sa nechce vzdať svojho bieleho chleba.

Nech už je to čokoľvek, ľudia musia konečne priznať, že jediný spôsob, ako sa zbaviť chorôb, je najprv prísne obmedziť a potom úplne zakázať hromadné ničenie našich nutričných zložiek.

Na tento účel musia zodpovedné orgány vykonávať intenzívnu publicitu a musí prijať aktívne opatrenia na zabránenie hromadného ničenia

nutričné zložky. Musia získavať nové druhy jedál zo zmesí surových potravín a odporúčať ich verejnosti, ktorej stravovacie návyky sa budú postupne meniť. V dôsledku toho budú choroby, ktoré teraz sužujú ľudstvo, postupne eliminované a obrovské hospodárstvo bude ovplyvnené našimi životnými nákladmi.

Predtým, ako sme sa stali surovými jedákmi, naša rodina skonzumovala kilogram chleba denne, zatiaľ čo dnes nám kilogram pšenice vydrží na osem až desať dní. Na diéte z bieleho chleba som mal byť už dávno mŕtvy, ale vďaka životodarnej pšenici stále žijem a mám istotu, že budem žiť ešte minimálne 40-50 rokov.

Porovnanie medzi zdravím surového stravovania a Varené deti sú najlepším prostriedkom na potvrdenie škôd spôsobených jedením vareného jedla

Princípy musia byť v prvom rade prijaté v jasliach, detských domovoch, nemocniciach a reštauráciách a následne by sa mali spopularizovať formou publicity medzi širokou verejnosťou. S takými jasnými a nevyvrátiteľnými faktami, aké som uviedol, treba dúfať, že bystrozrací vedci sa hneď pustia do práce. Ale ak chcú mať ďalší konkrétny dôkaz, navrhujem nasledujúci test. Dojčatá v jednom z detských domovov nech sú rozdelené do dvoch rovnakých skupín, z ktorých jedna by mala byť živená súčasnými medicínskymi metódami, druhá by mala byť vychovávaná zásadami raw-eatingu. Potom nech sa zdravie oboch skupín navzájom porovná. Nepochybujem o tom, že hneď od začiatku bude celému svetu jasné, ktorý z týchto dvoch systémov výživy je skutočne vedecký a humanitárny. Rovnaké výsledky možno dosiahnuť prispôsobením metódy na liečbu nemocničných pacientov.

Mnoho jednoducho zmýšľajúcich ľudí môže namietať proti testu na základe toho, že je hriešne alebo škodlivé robiť takéto „experimenty“ na deťoch. Ak sa však takíto ľudia zamyslia trochu hlbšie, uvidia, že nejde o experiment na ochranu života a zdravia dieťaťa tým, že ho kŕmime kompletnou zbierkou čistých výživových zložiek, ktoré sú určené.

od prírody pre ľudský organizmus. Skutočné experimenty sú tie neľudské testy, ktoré sa vykonávajú pod rúškom vedy s niekoľkými druhmi syntetických látok, ktoré sa doteraz v laboratóriu sotva rozpoznali, v dôsledku čoho milióny detí odchádzajú zo života v ranom detstve a zanechávajú svojich rodičov zatrpknutých. smútok. Experimenty sú tie operácie, ktoré sa zahrávajú so zdravím ľudí 1001 degenerovanými potravinami a jedmi a vytvárajú nové choroby. Tieto choroby sú smiešne nazývané civilizačnými chorobami, bez toho, aby sme sa za takú „civilizáciu" hanbili, a bez ohľadu na to, že podmienky, z ktorých sa takéto choroby zrodili, možno nazvať ignoranciou, divokosťou alebo barbarstvom, ale nikdy nie civilizáciou.

Vedecké inštitúcie a zodpovedné štátne orgány musia Preskúmajte problém surovej stravy bez ďalšieho

Oneskorenie

Navrhol som radikálnu a zároveň veľmi jednoduchú a prirodzenú metódu, pomocou ktorej bude ľudstvo oslobodené od každej choroby na zemi. Ide o veľmi dôležitú vec, ktorej musia okamžite venovať pozornosť všetci vedci, lekári, intelektuáli a zodpovedné štátne orgány. Buď musia verejne dokázať, že sa vo svojich názoroch mýlim a vyvrátiť ich základnými experimentmi, alebo musia potvrdiť svoju pravdu a urobiť potrebné kroky na ich uvedenie do praxe. Najmä ak lekári prejavia ľahostajnosť alebo mlčanie, môže to byť laickou verejnosťou chápané ako jasný prípad ich neochoty odvrátiť choroby, aby sa neznížilo ich pole pôsobnosti alebo pôsobenie. Osobne neverím, že je to všeobecne pravda, pretože máloktorý človek by mohol byť taký bezohľadný; ale lekári musia poskytnúť pozitívny dôkaz, že majú vyšší a vznešenejší cieľ ako zarábanie peňazí a že ich cieľom je v skutočnosti služba vede, služba ľudstvu.

Vznešení, verejní a altruistickí lekári dosahujú svoj vytúžený cieľ akceptovaním surového jedenia, zatiaľ čo neľudskí, sebeckí a chamtiví lekári v tom vidia svoju osobnú stratu. Údajné ťažkosti so zmenou hlboko zakorenených zvykov môžu slúžiť len ako chabá výhovorka

zahaliť nedbalé vlastné záujmy zlých ľudí. Objav surového jedenia je najlepšou príležitosťou, ako rozlíšiť vznešeného od neslušného, dobrého od zlého, múdreho od nemúdreho.

Neexistuje žiadna činnosť, ktorá by mala väčšiu humanitárnu hodnotu ako propagácia surového jedenia. Je potrebné prebudiť celé ľudstvo z jeho stáročného spánku, otvoriť mu oči, vytrhnúť ho z letargie a oslobodiť ho od súčasnej nočnej mory. Bohatí musia darovať svoje peniaze na tento účel; intelektuáli svoje mozgy. Je nevyhnutné vytvárať spoločnosti, zakladať kluby, vydávať noviny a tlačiť knihy.
Ďalej je potrebné vybudovať priestranné sanatóriá so všetkým vybavením na oddych, zábavu a šport a prostredníctvom niekoľkomesačného „uväznenia" liečiť, omladzovať, oslobodzovať od deštruktívnych predsudkov, pomáhať a osvetľovať týchto ľudí. ktorým chýbajú potrebné informácie a vôľa. Je oveľa užitočnejšie a žiadúce venovať peniaze a energiu na tento účel, ako stavať zbytočné budovy, ktoré nepotrebujeme, ako sú kostoly alebo školy a nemocnice. Surové jedenie je skúšobným kameňom, pomocou ktorého môžeme overiť, ktorý intelektuál má skutočne slobodný a nespútaný úsudok, alebo ktorý človek sa skutočne zaujíma o zdravie a blaho verejnosti. Mená takýchto ľudí história zaznamená zlatými písmenami.

Nie je hriechom hovoriť pravdu

Niektorí ma obviňujú, že mám ostrý jazyk. Keď varených jedákov nazývam vrahmi, filicídmi a zločincami, neobviňujem; Len hovorím pravdu, nech je táto pravda akokoľvek horká.
Keď matka vlastnými starostlivými rukami naplní ústa milovaného dieťaťa teplým jedlom, poškodí orgány svojho dieťaťa a privedie ho k chorobe a smrti. Keď lekár pripraví jedálniček „výživných" a „ľahko stráviteľných" jedál pre malé deti a

predpisuje tabletky umelých vitamínov na úkor zeleniny a ovocia, dopúšťa sa ešte väčšieho priestupku.

Každý deň pozorujem, ako zvláštnou iróniou osudu slabí a chorí považujú za liečivé práve tie látky, ktoré boli príčinou ich chorôb, a hltavo ich požierajú, kým sa naopak s hrôzou vyhýbajú látky (surová zelenina a ovocie), ktoré im môžu prinavrátiť zdravie len preto, že ich považujú za príčinu svojich trápení. Len kvôli tejto fatálnej mylnej predstave sú obetované milióny životov. Osoba, ktorá prenikne do celej hĺbky tragédie, nikdy nemôže zostať chladná a ľahostajná.

Neexistuje žiadna právna bariéra proti zničeniu Suroviny určené pre ľudskú továreň

Keď vyjde najavo drobná chyba v správnom vyvážení suroviny dodávané do priemyslu okresu, sú zodpovedné osoby obvinené z nedbanlivosti a privedené na účet, zatiaľ čo tí, ktorí sa dopúšťajú najohavnejšieho falšovania surovín potrebných na správne fungovanie ľudskej továrne, sú často bez škôd. V súčasnom storočí vedeckého pokroku má ten najnevedomejší a najhlúpejší človek absolútne právo hľadať nové spôsoby degenerácie prírodných potravín a vymýšľať a ponúkať na predaj tie najsmiešnejšie jedlá. Čo je však obzvlášť zvláštne, je skutočnosť, že veľký vedec, veľký cytológ, ktorý zasvätil svoj život štúdiu biologických funkcií živých buniek, alebo dietológ, ktorého hlavným cieľom v jeho živote je vypracovať Ideálna strava pre človeka, nakupuje hromadu takýchto zdegenerovaných látok a ponúka ich svojim bunkám s najväčšou ľahostajnosťou a nedbanlivosťou, riadi sa iba diktátmi svojho podnebia.

Na prvý pohľad sa zdá neuveriteľné, že by sme sa mohli oslobodiť všetky choroby prostredníctvom surového jedenia. Ale veľkosť návrhu spočíva v samotnom fakte, že „neuveriteľné" sa ľahko stane realitou. Obtiažnosť vzdať sa potravinovej závislosti nesmie byť považovaná za prekážku pri realizácii ideálu

raw-jesť; naopak, musí slúžiť ako meradlo na meranie sily nepriateľa ľudskej rasy a musí nás podnietiť, aby sme vyvinuli maximálne úsilie, aby sme zabránili vstupu takejto hroznej príšery do organizmu novorodenca. Dokonca aj tí ľudia, pre ktorých je ťažké opustiť varené jedlá a stále zotrvávajú vo svojich škodlivých návykoch, musia potvrdiť pravdu a v záujme nastupujúcej generácie a budúcnosti ľudstva musia bojovať za víťazstvo tejto pravdy kázaním a vysvetľovanie princípov stravovania v surovom stave a všetkými ostatnými dostupnými prostriedkami.

Samozrejme, pre tých úzkoprsých a zaostalých ľudí ktorí sú neodvolateľne zaujatí v prospech varených jedál a drog, zásady stravovania v surovom stave sú až príliš vyspelé, no dnes žijeme v kozmickom veku a nie v stredoveku, keď každý pokrokový nápad alebo veľký vynález bol roky prenasledovaný ignorantský dav. Dnes je pred nami otázka prežitia alebo zničenia ľudskej rasy. Váhanie je neľudské.

Surové stravovanie zaisťuje na verejnosti obrovské výhody Ekonomika a Zvyšuje životnú úroveň Niekoľko Times

Na ohni sa ničí neuveriteľné množstvo živín početnými formami lúpania, rafinácie a spracovania. Ako príklad možno uviesť, že 100 gramov naklíčenej pšenice má väčšiu nutričnú hodnotu ako biely chlieb získaný z kilogramu pšenice.
To isté platí pre všetky ostatné odrody kukurice, strukovín, zeleniny a ovocia. Ak dnes upustíme od všetkých živočíšnych potravín, zelenina vyprodukovaná vo svete bude schopná sama uživiť niekoľkonásobok súčasnej populácie sveta, ak sa bude jesť v surovom stave. Skutočný význam surového jedenia sa stane ešte zrozumiteľnejším, keď sa zamyslíme nad prácou, časom a peniazmi, ktoré ľudia míňajú ničením týchto živín, a potom zvážime

liečebné náklady, ktoré vynakladajú rôzne ministerstvá zdravotníctva a široká verejnosť v nádeji, že odstránia skazy spôsobené v našich orgánoch ničením tých istých živín. Som pripravený preukázať pravdivosť svojich tvrdení konkrétnymi dôkazmi každému, kto si želá získať ďalšie podrobnosti o tejto téme. História nikdy neodpustí zodpovedným ľuďom, ktorí v tejto veci prejavujú ľahostajnosť a zatvárajú si uši pred týmito plačlivými pravdami, aby ospravedlnili svoje osobné závislosti.

Ich odmietnutie prijať zásady raw-jesť môže mať len dva dôvody. Buď musia vyhlásiť, že uprednostňujú tolerovať existenciu chorôb, ako „pripravovat" ľudstvo o „potešenia" z varených jedál a vzdať sa možnosti uviesť do praxe celý rad „vedeckých úspechov", ktoré sa v dôsledku toho dosiahli. veľa tvrdej práce alebo, vykonaním mnou navrhnutých základných testov, musia dokázať, že surová konzumácia nielenže ľudí oslobodzuje od chorôb, ale tým viac im škodí.
Zistia, že je to celkom nemožné. Z toho vyplýva, že nemajú inú možnosť, ako sa spoľahnúť na svoju prvú úvahu, ktorej extrémna neľudskosť je všetkým evidentná.

Preto v mene všetkých nevinných detí žiadam, aby odporcovia surového jedenia predložili svoje námietky do tlače, aby dostali náležitú odpoveď a verejná mienka mala možnosť vyvodiť potrebné závery a vysloviť svoj názor. konečný a spravodlivý verdikt.

Každý musí rozpoznať skutočnú a integrálnu surovosť Materiály Jeho Tela

Každý jednotlivec je hrdým vlastníkom jedného z komplikovaných továrne na svete a je to len on, kto je zodpovedný za bezproblémový chod danej fabriky. Preto je potrebné, aby bol dôkladne oboznámený so skutočnou, bezchybnou a integrálnou surovinou tejto nádhernej továrne.

Integrita týchto surovín nie je určená množstvom bielkovín, tukov, sacharidov, vitamínov, minerálov a kalórií, ktoré súčasní biológovia špecifikujú vo svojich učebniciach výživy. Nedá sa to určiť ani tak, že sa vedľa seba dajú dlhé zoznamy receptov na varené jedlá.

Počas miliónov a miliónov rokov a podľa najpresnejších výpočtov naša nádherná príroda spojila integrálne suroviny potrebné pre ľudský organizmus, spojila ich v dokonalej harmónii a v potrebnom množstve, dala im život a sústredila ich do zeleniny. telá vo forme živých buniek.

Celé tajomstvo výživy spočíva v tom, že tieto bunky sú mŕtve alebo živé. Látky pozostávajúce z mŕtvych buniek nemôžu v žiadnom prípade slúžiť ako suroviny pre ľudskú továreň.

Človek by nemal stratiť zmysel pre proporcie a radovať sa zo svojich vynálezov až za hranice rozumu. Je pravda, že pri štúdiu jednotlivých zložiek výživy si biológovia dali obrovské problémy a urobili veľa dôležitých objavov, ktoré si plne zaslúžia naše ocenenie. Všetky tieto výdobytky však možno považovať za veľké len vo vzťahu k súčasnému technickému a duševnému vývoju človeka. Proti najvyššej múdrosti prírody ani tí najvýznamnejší vedci, so všetkou svojou učenosťou a nespočetnými objavmi, nemajú väčší prehľad ako päťročné dieťa. Nemajú teda právo narúšať harmóniu a celistvosť surovín vytvorených prírodou a vnucovať verejnosti svoje detinské šmrncnutie vedomostí ako dokonalú vedu.

Nepochybne v snahe preniknúť do tajomstiev potravín Konečným cieľom vedcov je rozpoznať všetky nutričné zložky, ktoré sú nevyhnutné pre ľudský organizmus, určiť ich relatívne množstvá a spojiť ich. Inými slovami, chcú umelo pripraviť zrno pšenice alebo šošovice a dať im život. Ale to, čo človek nedokázal získať po tisícoch rokov neprestajnej práce, nám dnes príroda ponúka bezplatne. čo viac chceme? Máme nejaké pochybnosti spájajúce múdrosť?

vesmír alebo závislosť na mäse podnecuje človeka k páchaniu tých najneuveriteľnejších hlúpostí?

Je nanajvýš nezmyselné a nebezpečné domnievať sa, že potrebujeme viac bielkoviny alebo iné nutričné zložky ako v rastlinných telách. Ak tieto obsahujú len malé množstvá bielkovín, znamená to, že naše telá viac nepotrebujú, pretože práve z týchto množstiev sa náš organizmus budoval a vyvíjal v priebehu miliónov storočí.

Niektorí ľudia veľmi radi neustále hovoria o tele... stavebné materiály. Ak by „plne vyvážené" živočíšne bielkoviny a „výživné jedlá" dokázali zvýšiť výšku každej generácie čo i len o jeden milimeter, dnes by výška človeka narástla už o niekoľko metrov.

Hromadne vyrábané umelé vitamíny nikdy nemôžu slúžiť ako výživové zložky z toho celkom zrejmého dôvodu, že dosť často do piatich minút po ich vstupe do ľudského tela úplne zastavia funkcie nášho organizmu; inými slovami, ženú nás k smrti.

Je poľutovaniahodná krátkozrakosť považovať akúkoľvek konkrétnu potravinu za zdroj určitého vitamínu alebo akejkoľvek inej výživovej zložky. Všetky organické zlúčeniny sú tvorené takmer rovnakými zložkami, ale líšia sa svojimi fyzikálnymi a chemickými vlastnosťami kvôli rozdielom v ich zložení a molekulárnej štruktúre. Každý teda vie, že alkoholy a cukry sú zložené z rovnakých chemických prvkov (uhlík, vodík a kyslík), ale veľmi sa líšia farbou, chuťou a vzhľadom. Vtáky sú chované v klietkach s jedným druhom semena alebo obilia a domáce zvieratá sú často kŕmené iba jedným druhom trávy. Napriek tomu tieto stvorenia získavajú plnú zásobu bielkovín, tukov, vitamínov a minerálov z jediného druhu potravy, ktorá sa im podáva.

Liečba chorôb pomocou falošných vitamínov, deštruktívnych antibiotík a rôznych jedov sú beznádejné experimenty, ktoré nie sú založené na etiologických a základných úvahách, ale na symptomatických, zdanlivých a protichodných údajoch.

Žiadny umelý vitamín nemôže obnoviť nádhernú rovnováhu prírodných vitamínov spálených na ohni; žiadny jed nemôže regulovať normálne biologické funkcie degenerovaných orgánov a žliaz; žiadne antibiotikum nemôže nahradiť prírodné antibiotiká zničené v kuchyni.

Zvieratá si liečia rany olizovaním. Ich sekréty a sliny sú obdarené baktericídnymi vlastnosťami. Výlučky vareného človeka však takéto vlastnosti nemajú. Surový jedlík odháňa nebezpečenstvo vážneho prechladnutia prostredníctvom sekrétov uvoľňovaných tkanivami dýchacieho traktu, kým varený jedlík produkuje prúdy hlienu a slín, ale stále nie je schopný odolať rovnakému nebezpečenstvu.

Vek vareného jedenia je vek, keď sú závislosti, Povery a mikróby vládnu najvyššie

Moderná medicína je obklopená spletitou sieťou márnych povier. Celá lekárska činnosť je založená na symptomatických, zdanlivých, klamlivých a protirečivých údajoch, pričom najpodstatnejší a základný princíp bol pochovaný v zabudnutí. Tou je skutočnosť, že EFEKTÍVNA PREVÁDZKA KAŽDEJ TOVÁRNE JE PODMIENA ROVNOMERNEJ DODÁVKE INTEGRÁLNYCH SUROVÍN URČENÝCH TECHNIKOM. V tomto prípade INTEGRÁLNOU SUROVIOU ĽUDSKEJ fabriky SÚ ŽIVÉ RASTLINNÉ BUNKY A NIČ INÉ.

Dnešný človek, opojený niekoľkými technickými úspechmi, si predstavuje, že je za zenitom civilizácie, zatiaľ čo v skutočnosti sa vlečie nanajvýš primitívnym, neprirodzeným a príšerným životom nočnej mory. Všeobecne povedané, v oblasti politiky, ekonomiky, morálky a zdravia vládne myseľ a city človeka a jeho činy sú riadené odpornými závislosťami a márnivými poverami. Muži zabúdajú na najpodstatnejšie a najzákladnejšie problémy života, zveličujú celkom triviálne záležitosti druhoradého významu a menia ich na životne dôležité otázky, a potom strácajú obrovské množstvo času a zdrojov, vytvárajú

nepriateľstvá, preliali oceány krvi a šírili všeobecnú skazu a skazu.

Historici minulosti maľovali tými najohavnejšími farbami podvody a pocty vyberané zahraničnými dobyvateľmi. Zatiaľ čo dnes, v momente, keď sa ujmú čela štátu, muži, ktorí sú považovaní za civilizovaných a osvietených, využívajú rôzne legalizované zámienky na zabavenie viac ako 90 percent celkových zárobkov vlastných ľudí, aby uspokojili svoje osobné závislosti a ambície. Podporujú produkciu tabaku, alkoholických a nealkoholických nápojov, čaju, kakaa a kávy, čo všetko podkopáva zdravie ľudí, a potom sa pýšia zvýšeným príjmom vlády získaným z týchto zdrojov. Rovnako by sa mohol hlúpy otec rodiny radovať z úbohého groša získaného na úkor libry, ktorú premrhali jeho deti, a čo je ešte horšie, za veľkú cenu podkopania ich zdravia.

To, že súčasné návrhy a odporúčania jednotlivých vitamínov a minerálov nedosahujú žiadne užitočné výsledky, čo je zrejmé z toho, že výživové návyky ľudstva, podnietené nutkaním všemocnej závislosti, sa postupne vyvíjajú podľa hrozného vzoru, ktorý podporuje výroba nebezpečných potravín s nedostatkom vitamínov a minerálov. Bez najmenšieho oddychu a oddychu tu neustále vznikajú továrne na výrobu tabaku, alko a nealko nápojov, sušienok, sladkostí, zmrzliny, údenín, konzerv, bieleho pečiva, margarínu a rôznych iných nebezpečných látok.

Všetci to dokazujú v každodennom živote
ľudia sa neriadia zdravým rozumom, ale deštruktívnymi závislosťami a márnivými poverami, ktoré sú typické pre varené jedlo. V tomto svete existuje množstvo skupín, ktoré sa zaoberajú triviálnymi a sekundárnymi otázkami prísne obmedzeného záujmu.
Odteraz by prvoradou povinnosťou civilizovaného človeka malo byť viesť naliehavú a rozhodnú kampaň proti závislostiam a poverám každého druhu. Toto je jediný základný prostriedok, ktorým človek chce

uspieť v tom, aby dosiahol bohatý, pokojný, pohodlný, zdravý, dlhý a šťastný život, po ktorom vždy túžil.

Konkrétny dôkaz mám pred očami. Prostredníctvom raw-jesť nie Zachránil som si len život, ale oslobodil som sa aj od všetkých tých chorôb, ktoré ma neustále sužovali, a úplne som zo seba odohnal ten strašidelný prízrak skorej smrti. Vo veku 61 rokov, keď varení prestávajú pracovať a odchádzajú do dôchodku, som opäť nadobudol zdravie, silu, elán a energiu mladého muža vo veku 25 rokov.
Celé mesiace pracujem 16 hodín denne bez toho, aby som zažil čo i len najmenší pocit únavy. Som si celkom istý, že znova prežijem celý život vareného jedlíka.

Často sa hovorilo, že človek by mal jesť, aby žil, a nie žiť, aby jedol.

Teraz nastal čas dokázať, kto sú tí, ktorí považujú jedenie za prostriedok na dosiahnutie cieľa a nie za cieľ sám osebe. Nech takíto ľudia nasledujú môj príklad, vkročia do arény, spoja ruky v spoločnej veci, bojujú proti každej ľudskej závislosti a otvoria cestu k novému a šťastnému životu celému ľudstvu.

Témy diskutované v tejto knihe nie sú špecializované otázky, o ktorých by sa malo diskutovať za zatvorenými dverami. Sú to záležitosti, ktoré sa týkajú ľudstva ako celku a musia sa verejne posudzovať, aby každý mohol rozpoznať skutočnú surovinu svojho tela.

Je povinnosťou všetkých ľudí, ktorí sa zaujímajú o zdravie seba a svojich detí, aby pozdvihli svoj hlas a požadovali, aby tí, ktorí sú proti zásadám raw-eatingu, predložili svoju kritiku novinárom, aby som mohol príležitosť dať im vhodné odpovede a rozptýliť tak skepsu širokej verejnosti voči doktríne raw-eatingu.

Dodatok

Čitatelia mojich kníh o raw stravovaní sa na mňa často obracajú osobne aj písomne a pýtajú sa na podrobnosti o špeciálnej raw strave. Surový jedák nemá na ráno žiadny konkrétny program,

poludňajšie alebo večerné jedlá. Jedáva, kedy chce, na čo má chuť a koľko si vyžaduje jeho chuť do jedla. Ale pretože varení ľudia, ktorí sú zvyknutí na špeciálne hodiny a zákony kŕmenia, si želajú, aby aj systém jedenia v surovom stave podliehal určitým pravidlám, nech je to tak. Nie je v tom žiadna zvláštna škoda.

Vypracovať podrobné recepty a naplánovať rôzne menu tak, aby obsahovalo veľké množstvo nových jedál, je samozrejme nad schopnosťou jedného človeka. Nespočetné množstvo varených jedál a degenerovaných potravín, ktoré dnes vidíme, sa vyvinulo postupne, v priebehu tisícok rokov a úsilím tisícov ľudí.

Keď sa ľudia konečne presvedčia, že najrozumnejším spôsobom stravovania je surová strava, mnohé druhy slaných jedál sa objavia akoby cez noc.

Za predpokladu, že pár týždňov času, ktorý zvyčajne trávi varením, bude každá gazdinka schopná pripraviť podľa vlastnej chuti veľké množstvo úžasných nových jedál zo zmesí množstva surových potravín, ktoré máme k dispozícii; a zároveň obohatí všeobecný jedálny lístok. Vezmime si ako príklad našu vlastnú rodinu.

Po niekoľkých pokusoch som dospel k záveru, že potraviny ako obilniny, strukoviny, zemiaky, baklažány a drene, ktorých surovú konzumáciu potravinoví závisláci považujú za nemožnú, je možné zmiešať v rôznych množstvách do takých slaných šalátov, aké sa vám páčia. aj toho najpresvedčenejšieho závislého na mäse.

Pšenicu, šošovicu, cícer, fazuľu a pod. namočíme do veľkého množstva vody. Keď za deň alebo dva začnú pučať, opláchneme ich čerstvou vodou. Potom túto vodu scedíme, hrniec prikryjeme pokrievkou a odložíme na chladné miesto. V tomto stave sa môžu jesť tri alebo štyri dni. Môžu sa tiež podávať s hrozienkami, vlašskými orechmi, datľami a mnohými ďalšími požívatinami alebo sa môžu miešať s rôznymi šalátmi.

Keď chceme pripraviť šalát, pretlačíme mlynčekom pšenicu, šošovicu atď. a nastrúhame zemiaky a mrkvu na jemno

strúhadlo; potom nožom nakrájame uhorky, paradajky a cibuľu na tenké plátky, nastrúhame zelenú papriku a niekoľko druhov zelenej zeleniny.

Teraz všetko spolu zmiešame a pridáme surový olivový olej, čerstvú citrónovú šťavu a trochu čerstvej pramenitej vody. Môžete tiež pridať vlašské orechy, hrozienka, datle atď. Relatívne množstvo ingrediencií závisí od individuálnej chuti. V lete je príjemné jesť takéto šaláty ľadové.

Na základe spôsobu prípravy tohto šalátu je možné pripraviť veľké množstvo rôznych šalátov rôznych chutí a vzhľadov s použitím všetkých druhov zeleniny a rôznej inej zeleniny, ako je špenát, šalát, baklažán, červená repa a všeobecne bez ohľadu na to, čo naše zeleninové záhrady poskytujú, ale základnými zložkami šalátu sú obilniny, strukoviny a zemiaky.

Tento šalát sa musí stať základnou potravinou celého ľudstva. Táto živina, ktorá je najkompletnejšou výživou pre bohatých aj chudobných, má výhody v tom, že je zdraviu prospešná, posilňujúca, uspokojujúca, výživná a lacná. Je to jedlo, ktoré obsahuje všetky podstatné faktory pre dlhý a zdravý život. Je to predpis proti všetkým chorobám. Tanier tohto jedla spolu s trochou ovocia navyše úplne postačí na splnenie každodenných potrieb človeka a zároveň mu poskytne najlepšiu ochranu pred každým druhom choroby.

Berúc do úvahy relatívnu vzácnosť určitých odrôd z ovocia, ktorého je v zime málo, si niektorí ľudia myslia, že konzumácia v surovom stave bude potom dosť drahá. Predstavujú si, že surový jedák sa musí po celé roky živiť iba čerstvým ovocím. To, samozrejme, nie je pravda. Sú ľudia, ktorí zakončujú veľké jedlo veľkým množstvom ovocia. Ak takíto ľudia zjedia toto ovocie len s časťou chleba, ktorý zvyčajne konzumujú (ale samozrejme v surovej forme pšenice), budú plne spokojní. Týmto spôsobom si ušetria náklady aj námahu s prípravou varených jedál, čaju, pečiva a všelijakých iných zdegenerovaných jedál.

Niektoré potraviny, ako je pšenica, vlašské orechy, koreňová zelenina, sa vyskytujú vo všetkých ročných obdobiach len s miernymi výkyvmi cien. Okrem toho je možné využiť čerstvé ovocie, keď je sezóna; teda, keď je moruše veľa, môžeme sa kŕmiť väčšinou morušemi, teda hroznom a iným ovocím.

Počas zimy je možné mnohé druhy prirodzene sušeného ovocia namočiť do studenej vody, premeniť na surový kompót a vychutnávať si ho s veľkým potešením. Do tohto kompótu môžeme pridať oriešky, pistácie, naklíčenú pšenicu, kardamón alebo vanilkový prášok a pod. Surový kompót je najekonomickejšie a zároveň najpríjemnejšie jedlo v zime.

Okrem konzumácie vlašských orechov, mandlí, pistácií a lieskových orieškov v prírodnom stave, zmiešané s iným sušeným ovocím, ich môžeme aj pomlieť a použiť v rôznych iných formách, prípadne ich môžeme zmiešať so surovou zeleninou alebo rôznymi kompótmi. Najchutnejšou sladkosťou pre surových jedákov je „Halva“ alebo sladkosť z vlašských orechov, mandlí alebo pistácií. Tie sa rozdrvia, podľa chuti okorenia kardamónom, vanilkou alebo šafranom a nakrájajú na malé štvorčeky. Táto chalva sa konzumuje s najväčšou chuťou s rôznymi druhmi zelenej zeleniny. Môže sa dať do listu šalátu a jesť ako sendvič. Voda zmiešaná s čerstvou citrónovou šťavou je najlepším nápojom, ktorý možno deťo

Na záver je opäť potrebné čitateľovi pripomenúť veľmi dôležitá okolnosť, ktorú treba mať vždy na pamäti. V počiatočnom období konzumácie surovej stravy sa u závislých na surovej strave môžu objaviť rôzne formy nepohodlia, ktoré môžu zanechať dojem, že surové potraviny im škodia a že ich oslabujú alebo ochorejú. Treba mať na pamäti, že všetky existujúce mylné a katastrofálne koncepcie v dietetike majú svoj pôvod v takýchto zjavných a protichodných dojmoch. Vonkajšie symptómy preto nikdy nesmú slúžiť ako ospravedlnenie pre opustenie práce napoly. Je potrebné počkať na konečné výsledky, čo môže trvať niekoľko týždňov alebo mesiacov. Ale ak sú varené jedlá niekedy zmiešané so surovými živinami, tieto výsledky môžu byť veľmi oneskorené a neúčinné alebo sa nemusia objaviť vôbec.

Ich nepohodlie nie sú ničím iným ako liečivými reakciami a odporom, ktorý im bude preukázaný, sa budú môcť oslobodiť od všetkých známych i neznámych chorôb.

Najtrvalejším z týchto nepríjemností je, samozrejme, túžba po varené jedlo. Vždy však treba mať na pamäti, že impulzy „hladu", pociťované za takýchto okolností, nie sú stimulované normálnymi alebo zdravými bunkami, ale degenerovanými, neužitočnými a neaktívnymi bunkami a jedmi nahromadenými v tele; inými slovami, samotnou chorobou, ktorá organizmus plytvá. Preto práve tým, že vytrváme a odoláme pocitu „hladu", dokážeme tieto jedy odstrániť, zbaviť sa prítomnosti bezcenných buniek, vybudovať potrebný doplnok aktívnych buniek a zabezpečiť si raz navždy požehnanie dobré zdravie. Každá hodina vydržania toho „hladu" je víťazstvom v našom boji s chorobami.

Teherán, 1963

***

DRUHÁ ČASŤ

Stavba ľudského organizmu

Témy, o ktorých hovorím v tejto knihe, nie sú špecializované problémy. Sú to otázky, ktoré sa dotýkajú ľudstva ako celku. Ovplyvňujú všetkých, ktorí majú telá a žijú; týkajú sa všetkých, ktorí majú ústa a jedia. Preto sa vždy snažím písať čo najjednoduchším jazykom, pričom svoje závery zakladám na všeobecných údajoch a argumentoch bez toho, aby som svoje písanie zahlcoval takými vedeckými detailmi a nestráviteľnou terminológiou, ktoré presahujú chápanie väčšiny mojich čitateľov. Vo svojich argumentoch sa nespolieham na množstvo zdanlivých a protichodných údajov získaných v laboratóriu nedokonalými prostriedkami alebo, čo je ešte horšie, na žiadne chybné predpoklady založené na takýchto údajoch. Dôkazy, ktoré uvádzam, sú nevyvrátiteľné zákony prírody a také všeobecné závery, aké získava

skúsenosti, ktoré si každý jednotlivec v každom kúte sveta môže sám ľahko vyskúšať a overiť.

V skutočnosti je pojem raw-eating taký jednoduchý, že ho možno zhrnúť do dvoch jednoduchých viet: Stvoriteľ ľudského tela vytvoril aj jeho zodpovedajúce suroviny; za predpokladu, že tieto suroviny dopravíme do tela v celku, bez toho, aby sme s nimi zasahovali, ľudský organizmus dokončí celý svoj život bez toho, aby podľahol akýmkoľvek chorobám.

Každý, kto je dostatočne bystrý na to, aby pochopil skutočný význam týchto dvoch viet a dal im potrebné zamyslenie a zamyslenie, môže ľahko rozoznať, v akom žalostnom stave je výživový systém dnešného človeka. Rovnako ľahko vidí, že v oblasti boja proti ľudským chorobám sa ľudia po stáročia uchýlili k takým prostriedkom, ktoré sú mylné a nebezpečné, a navyše všetky tieto prostriedky majú skutočne veľmi malú súvislosť so základnými príčinami chorôb. .

Po rokoch starostlivého štúdia a základných osobných skúseností som dnes ja niet pochýb o tom, že prirodzený systém výživy nielenže oslobodzuje ľudstvo od všetkých druhov chorôb, ale tiež poskytuje každému človeku úžasne dlhý život plný pokoja, šťastia a pohodlia.

Život dnešného človeka je hrozná nočná mora, prenasledovaná nespočetnými hriechmi, závislosťami a neresťami. Vskutku, bolo by potrebné naplniť tisíce zväzkov, aby sme úplne opísali všetky zlozvyky ľudskej bytosti, podrobne vymenovali jeho nesprávne návyky pri kŕmení, podrobne poukázali na krutú skazenosť jeho spôsobov a nakoniec jednu označili. jeden z rôznych mylných prostriedkov boja proti tomuto zlu. Ale hlavným problémom, ktorý máme pred sebou, je, aby každý muž jasne vedel, ako sa choroby rodia a aká je radikálna metóda, ako tieto choroby raz navždy odstrániť.

V prvom rade je potrebné vedieť, ako na tom náš organizmus je konštruované a čo je výživa.

Ako vieme, život na našej planéte sa prvýkrát objavil vo forme jednobunkových organizmov. Neskôr tieto jednotlivé jednobunkové telá spolupracovali, aby vytvorili rôzne zoskupenia a vytvorili mnohobunkové organizmy. Počiatočná spolupráca niekoľkých buniek sa postupom času vyvinie do takej miery, že sa z nej zrodí živá bytosť s mnohými miliardami buniek.

Každá jednotlivá bunka je sama o sebe zložitý organizmus, ale taký organizmy majú rôzne štádiá vývoja. Najprimitívnejšie jednobunkové organizmy boli améby tej najzákladnejšej štruktúry, ktoré sa pohybovali vo vode bez akéhokoľvek zjavného účelu. Ich jedinou funkciou bolo hľadať potravu, jesť, tráviť a množiť sa jednoduchým procesom rozdelenia sa na dve časti.
Mali svoje základné tráviace orgány, ktoré sa postupom času vyvíjali postupne. V neskoršom štádiu vývoja sa tieto bunky zoskupili a vytvorili mnohobunkové organizmy. Inými slovami, opúšťajú svoj bezcieľny život oddeleného individualizmu a prechádzajú do života spolupráce, kde má každá bunka konkrétnu funkciu, ktorú má vykonávať v súhrnnom vzore kolektívnych aktivít.

Porovnajte individualistický život pračloveka pred ním mohli dokonca slušne porozprávať, s kooperatívnym životom dnešných veľkých národov, kde spolupracujú oddelené skupiny ľudí. Ale aj v našej dnešnej vyspelej spoločnosti možno nájsť zbytočné, hlúpe, parazitické a kriminálne postavy pripomínajúce našich lenivých predkov z praveku. Napriek tomu takéto stvorenia žijú bok po boku s mužmi mimoriadneho talentu a génia.

To isté platí o ľudskom tele, kde neužitočné, parazitické bunky pokračujú vo svojej pomalej existencii spolu s mimoriadne užitočnými bunkami v najpokročilejšom štádiu vývoja. Ľudské telo má svoje rôzne organizácie a zariadenia, ktoré sa nazývajú žľazy, orgány, systémy atď. Tieto orgány a systémy vykonávajú svoje funkcie súčasným úsilím určitých skupín špecializovaných buniek. Je zaujímavé poznamenať, že tieto špecializované bunky nevykonávajú svoje špecifické funkcie pomocou špeciálnych nástrojov a

zariadenia vyrobené vonku; skôr každý z nich je sám premenený, prostredníctvom celej svojej štruktúry, na vysoko komplexnú továreň.

Bunky tvoriace obličky sú teda vybavené špeciálnym drenážnym a filtračným zariadením, pomocou ktorého sa oddeľujú od krvi a vylučujú močom pre organizmus škodlivé nečistoty a jedy; bunky žliaz odoberajú potrebné suroviny z medzibunkovej tekutiny (ktorej suroviny nie sú vo varenom jedle ani stopy) a premieňajúc ich na hormóny ich dodávajú do tela; bunky svalov majú špeciálnu kontrakčnú silu, ktorá im umožňuje vykonávať telesné pohyby a vykonávať ťažkú mechanickú prácu; nakoniec sú nervové bunky napájané yardmi vlákien, pomocou ktorých sa príkazy mozgu prenášajú do celého tela. Každá z buniek, ktoré tvoria ľudské telo, je teda zložitou továrňou určitej štruktúry, ktorá sa svojimi funkciami líši od funkcií susedných buniek, počnúc bunkami nechtov, vlasov, kostí, svalov a žliaz až po bunky mozgu.

Nepochybne by bolo veľmi zaujímavé mať kompletný znalosť štruktúry buniek a povahy všetkých činností a procesov, ktoré v nich prebiehajú. Ale aj keby nejakým zázrakom mohol človek preniknúť do všetkých skrytých tajomstiev buniek a ich rozmanitých funkcií, na ich popis by bolo potrebné naplniť nielen tisíce, ale milióny zväzkov, pričom každý z nás by potreboval tucet životov, aby získať len zbežný pohľad na všetko, čo bolo napísané.

Na rozdiel od domýšľavých tvrdení niektorých vychvaľujúcich sa chvastúňov, človeče má naozaj veľmi málo informácií o všetkých týchto záležitostiach. S každým pokrokom v štúdiu mal byť stále viac a viac presvedčený, že vedomosti, ktoré dokázal nadobudnúť, sú nekonečnou časťou toho, čo pred ním stále bolo skryté. Napriek tomu, opojený niekoľkými technickými úspechmi, si dnešný človek predstavuje sám seba na vrchole vedeckej dokonalosti a bez akéhokoľvek dopustenia a prekážok podľa ľubovôle falšuje ten zázrak zázrakov, ľudský organizmus. V skutočnosti je taký naivne trúfalý, že pomocou toho najstrašnejšieho

výmyslami a ešte hroznejšími jedmi podniká zúfalo šialené EXPERIMENTY, aby napravil poruchy, ktoré sa v tomto organizme objavili. Lebo naozaj sa doteraz nič neurobilo pomocou EXPERIMENTOV, EXPERIMENTOV A EŠTE ĎALŠÍCH EXPERIMENTOV. Navyše tieto pokusy robí nielen na úbohých bezbranných zvieratách, ale aj na vlastnom tele, na svojich milovaných deťoch, na celom ľudstve. ŽIADNE INÉ PROSTRIEDKY NA DOSIAHNUTIE SVOJHO CIEĽA NEVIDÍ.

Vždy však musíme mať na zreteli nevyvrátiteľný fakt: človek, ktorý nemá náležité znalosti o fungovaní obyčajných hodiniek, by sa nikdy nemal pustiť do ich opravy, pretože sa bojí, že jednoduchým nesprávnym pohybom ručičky uvedie celý mechanizmus do neporiadku. Experimenty dnešných vedcov na ľudskom organizme možno prirovnať k nezmyselnému konaniu robotníka, ktorý sa po niekoľkých dňoch práce v továrni pokúša rozobrať jej strojné zariadenie a znova ho zložiť.

V prípade akútneho ochorenia je liečiteľom vždy príroda, ale vyliečenie sa pripisuje účinnosti liekov, zatiaľ čo v mnohých prípadoch, keď choroba nadobudne smrteľný priebeh ako priamy dôsledok podania liekov, smrť sa vždy pripisuje prirodzenému priebehu choroby. Treba zdôrazniť, že pri chronických ochoreniach lieky spravidla zhoršujú stav a poškodzujú organizmus.

Čo potom musí muž robiť, keď jeho orgány začnú pracovať nepravidelne? Je na svete niekto, kto je oboznámený so všetkými detailmi ľudského organizmu tak, ako sa inžinier do poslednej skrutky zoznámi s detailmi všetkých rôznych komponentov svojej továrne? Samozrejme, že nie. Ako som uviedol vyššie, opravu akéhokoľvek mechanizmu je možné zveriť len tomu odborníkovi, ktorý má zručnosť a schopnosti oddeliť všetky časti daného stroja a dať ich späť dokopy. Ale ako ďaleko je človek od dosiahnutia tohto cieľa v prípade vlastného tela!

Čo teda musí človek za daných okolností robiť? Musí založiť ruky a vzdať sa vrtkavých rozmarov svojho osudu, alebo musí

priviesť pohromu do hlavy neustálym vymýšľaním nových jedov a šialenými pokusmi s nimi? Ani jedno, ani druhé. Našťastie existuje okamžitá a super jednoduchá metóda, pomocou ktorej sa človek môže oslobodiť od všetkých chorôb.

Keď inžinier postaví továreň, pomocou matematiky výpočty určuje kvalitu a množstvo všetkých surovín potrebných pre daný závod, ako aj starostlivosť, ktorú treba venovať prevádzke a údržbe jeho strojového zariadenia. Ten potom garantuje životnosť danej továrne za predpokladu, že jeho pokyny budú starostlivo vykonávané.

Čo je to výživa?

Rovnako ako každý inžinier robí podrobné výpočty na špecifikáciu suroviny nevyhnutné pre továreň, ktorú navrhol, takže pomocou najpresnejších výpočtov vyvinula úžasná príroda potrebné suroviny pre všetky zvieratá vrátane ľudí.

Keď chceme postaviť obyčajnú továreň, najprv postavíme vhodnú budovu, potom do nej umiestnime všetky potrebné stroje a dynamo a nakoniec, aby továreň mohla začať vyrábať, dodáme jej potrebné palivo. a suroviny. Pretože má ľudský organizmus mimoriadne zložitú konštrukciu, jeho suroviny sú primerane komplexnej povahy, pozostávajúce z mnohých látok.

Príroda v tomto smere vykonala obrovské množstvo práce. V prvom rade pre jednoduchú štruktúru buniek pripravila jednoduché stavebné materiály, ktoré sa líšia podľa typu buniek. Bunky vlasov teda vyžadujú určitý druh stavebných materiálov, bunky nechtov iný druh. To isté platí o bunkách svalov, žliaz, nervov atď. Ale bunky takejto jednoduchej štruktúry sú zatiaľ nepoužiteľné; každý z nich musí byť teraz vybavený náležitým vybavením zodpovedajúcim jeho konkrétnej funkcii, na ktorú sú potrebné ešte ďalšie stavebné materiály. nakoniec

je potrebné zásobovať tieto bunky energiou a zabezpečiť potrebné suroviny pre produktívne činnosti žliaz.

Príroda svojou neochabujúcou prozreteľnosťou zhromaždila všetkých materiálov, ktorých počet dosahuje desaťtisíce. Každý z týchto materiálov má svoje presné množstvo. Na jeden druh látky teda môžeme potrebovať tisíc gramov, na iný len jeden gram, na tretinu len tisícinu gramu. Toto je prevádzkové pravidlo vo všetkých továrňach. Je nevyhnutné, aby tieto materiály boli bunkám vždy k dispozícii vo vopred určených množstvách. Zvlášť treba dbať na to, aby žiadna z nich nechýbala v zbere kameniva.

Každý človek, vzdelaný a jednoduchý, bohatý aj chudobný, je jediným vlastníkom vlastného tela a jediným režisérom zodpovedným za tento zázračný svet vnútorných galaxií.

Je zaujímavé poznamenať, že všetky živé bytosti na tejto Zemi, od Mravec alebo vrabec slonovi, rozpoznať tento zber kameniva a plne ho využiť pre svoje nutričné potreby.

Paradoxne, od úsvitu civilizácie sa človek sám, ako osamelá výnimka v celom šírom svete, oslobodil od zmyslov a úplne stratil zo zreteľa celistvosť práve tých materiálov, ktoré sú pre jeho blaho nenahraditeľné. Preto pracuje dňom i nocou vo svojich laboratóriách a výskumných dielňach, vykonáva všetky druhy testov a experimentov, objavuje jeden po druhom podobné materiály, rýchlo ich vyrába vo svojich továrňach, vymýšľa pre ne zvláštne názvy, plní ich do krabíc a fliaš. a roznáša ich po celom svete, aby ich ľudia prehltli a nezostali hladní. A toto všetko nazývajú vedou.

Vedci do toho vstúpili bez toho, aby si uvedomili, čo robia aréna v vzdore prírode. Títo muži, zaslepení závislosťami, nie sú schopní vidieť, že počas miliónov a miliónov rokov a podľa najpresnejších výpočtov naša matka Zem vo svojej Prozreteľnosti spojila, sústredila sa do rastlín a naplnila celý

svet s tými veľmi výživnými zložkami, ktoré ešte len začali spoznávať, jednu po druhej.

Všetky živé organizmy na svete pochádzajú z rovnakých predkov, no postupom času nabrali rôzne evolučné smery. Anatomické a fyziologické rozdiely medzi človekom a inými zvieratami sú v podstate veľmi malé.

Rovnako ako človek, aj tieto zvieratá majú srdce, pľúca, pečeň, obličky, krv, kosti, mozog atď. Ich orgány vyžadujú presne tie isté výživné zložky ako orgány človeka. Najväčšou chybou výskumného biológa bolo, že premárnil príliš veľa času a úsilia na skúmanie úplne sekundárnych, malicherných a protirečivých problémov, ktorými si zapchal mozog a zamotal myseľ, namiesto toho, aby sa spoliehal na takéto všeobecné fakty a údaje. aké má k dispozícii a svoje poznatky zakladá na výsledkoch získaných v podstate zásadnými experimentmi.

Mali by sme si uvedomiť, že keď si zviera odtrhne zo stromu v lese „úbohý“ list, konzumáciou tohto „jednoduchého“ lístia uspokojí všetky potreby svojho organizmu. V tomto jedinom liste príroda sústredila všetky tie látky, ktoré sú potrebné na stavbu nových buniek v tele tohto zvieraťa; odlíšiť tie bunky, vyživiť ich a dodať im energiu a nakoniec zabezpečiť základné suroviny pre žľazy.

Stručne povedané, tento list obsahuje plne vyvážené suroviny pre živočíšny organizmus; Tento list je tou správnou VÝŽIVOU pre zviera.

Všetky odrody surovej zeleniny pozostávajú v podstate z Rovnaké zložky

Ak by vyššie uvedené zviera, ktoré by si okrem toho listu nemohlo nájsť nič na jedenie, bolo nútené živiť sa týmto jedným druhom potravy celé mesiace alebo roky, jeho organizmus nepocíti žiadny nedostatok vitamínov ani iných výživných zložiek. Nezáleží na tom, ak

namiesto listu stromu má k dispozícii iné rastliny.
Dôležitý je fakt, že potrava, ktorú konzumuje, je PRIRODZENÁ A INAKTNÁ.

Keď dávajú koňovi alebo somárovi odmerku krmiva, nikdy sa netrápia myšlienkou, že množstvo bielkovín alebo vitamínov môže byť pre zviera nedostatočné, hoci dobre vieme, že aj zvieratá, ako ľudia, potrebujú všetky druhy vitamínov, minerálov a iných výživných zložiek.

Každý jasne vidí, že výber potravín, ktoré majú k dispozícii tisíce rôznych druhov zvierat, je taký obmedzený, že nikdy nemajú možnosť vybrať si, čo by radšej jedli. Sú povinní žiť z niekoľkých druhov bežných potravín, ktoré sú dostupné v ich bezprostrednom susedstve.

Napriek tomu medzi nimi nevieme nájsť ani jeden prípad avitaminózy alebo iného nutričného deficitu.

Ak vezmete potraviny skonzumované týmito zvieratami do laboratóriách biológov, v každom z nich nájdu viacero látok rôznej kvality a množstva. Potom vám povedia, že v konkrétnej rastline je toľko bielkovín, toľko tuku a toľko jedného alebo druhého vitamínu. V každom závode teda vymenujú približne 10-15 zložiek, ktoré sa im podarilo nájsť, a starostlivo určia ich množstvo jednu po druhej. Dokonca aj v najbohatšom ovocí bol počet zložiek, ktoré sa im podarilo objaviť, prísne obmedzený. V skutočnosti to nedokazuje, že každá z týchto potravín pozostáva len z približne tucta zložiek, ktoré sa v nich nachádzajú; skôr je to náznak toho, že ich technické zručnosti a zdroje sú dosť nedostatočné na to, aby úplne analyzovali a kvalitatívne a kvantitatívne určili všetky tie zložky, ktoré sa spojili v laboratóriu prírody, aby zrodili dané rastlinné telo.

Znamená to, že v konkrétnej potravine boli schopní objaviť len tých niekoľko druhov zložiek; zvyšok im zostal skrytý.

Hlavným dôvodom je skutočnosť, že objavené látky podľa biológov nie sú primárnymi zložkami tejto zeleniny, ale sú to zlúčeniny, ktoré sa vyskytujú v rôznych formách v rôznych druhoch zeleniny. Pri vstupe do tela zvieraťa sa tieto zlúčeniny rozkladajú a opäť syntetizujú, pričom sa vytvárajú nové zlúčeniny zodpovedajúce potrebám organizmu.

VŠETKA ZELENINA KONZUMOVANÁ ZVIERATMI SKLADAJÚ Z ROVNAKÝCH ZÁKLADNÝCH KOMPONENTOV

V zásade sa všetka zelenina skladá z troch hlavných tried látok. Jednou z nich je nám všetkým známa voda. Vieme, že bez vody nemôžeme žiť, a možno si dobre pamätáme, že najčistejší a najbezpečnejší zdroj vody, ktorý poznáme, je ten, ktorý nájdeme v ovocí a zelenine. Ďalej nasleduje objemové krmivo. Toto je látka, ktorá tvorí kostru rastlinných tiel, dáva im formu a pevnosť. V živočíšnych orgánoch sa objemové krmivo nerozdeľuje a neasimiluje; z tela sa vylučuje vo forme fekálií. Je však nevyhnutnou zložkou živočíšnej stravy. Ak by nebolo balastných látok a potrava skonzumovaná zvieraťom bola úplne rozbitá a asimilovaná, črevá by nemali čo vypudzovať a časom by sa scvrkli a vyschli. Napriek tomu je zvláštne povedať, že mnohí ľudia sú takí krátkozrakí, že považujú balastné látky za „nestráviteľné“ a zámerne ich vylučujú zo svojich potravín, v dôsledku čoho takmer celé ľudstvo trpí zápchou. Inými slovami, hlavnou príčinou zápchy je absencia vlákniny v strave. Aby sme sa však vrátili k diskutovanej téme, poslednou z troch tried látok v ovocí a zelenine je samotná živina, ktorú organizmus plne strávi a asimiluje.

Podstatné rozdiely medzi rôznymi druhmi zeleniny vyplývajú z rozdielov v relatívnych množstvách týchto troch tried látok.
Hlavný rozdiel medzi obyčajnou trávou a ovocím je teda v tom, že v bývalej prevláda objemové krmivo, zatiaľ čo ovocie pozostáva len z mierneho množstva objemového krmiva, s dostatkom koncentrovaných živín a primeraným množstvom vody. Vďaka špeciálnej štruktúre

svojimi tráviacimi orgánmi a schopnosťou prežúvania sú štvornožce schopné rozdrviť a rozdrviť trávu, extrahovať živiny v nej riedko rozptýlené a zvyšok vypudiť zo svojho tela. Takto sa niektorým zvieratám darí získavať potravu zo suchého sena alebo slamy; ťava je schopná udržať si život na púštnych bodliakoch a osol na tej najdrsnejšej tráve.

Z toho môžeme vyvodiť dôležitý záver, že všetka zelenina obsahuje potrebné živiny pre živočíšne organizmy, len v niektorých druhoch zeleniny sa vyskytujú v rozptýlenej forme, v iných sú vysoko koncentrované. Z prírodných potravín sú najvýživnejšie vlašské orechy, mandle, obilniny, strukoviny, zemiaky, mrkva, banány, hrozno a všetko ostatné ovocie, po ktorých nasledujú ostatné korene, bylinky a zelenina; inými slovami, práve tie potraviny, ktoré človek vytrhol z úst iných zvierat a privlastnil si ich. No vždy, keď sa dostane do diskusie otázka surového jedenia, ten istý muž nehanebne odvetí: „Ako sa môžem živiť bez vareného jedla?“ Hanebnejší výrok sa na svete nenájde, ale žiaľ, závislosť od jedenia mŕtvol ľudstvo tak zaslepila, že je to v skutočnosti obvyklá reakcia väčšiny ľudí. Tí, ktorí nemajú potrebné skúsenosti, si nedokážu uvedomiť, aké bohaté a výživné sú tieto látky a aké malé množstvo je potrebné na uspokojenie našich každodenných potrieb. V mojom prípade mi trvalo roky, kým som dospel k pravde. Ale o tom poviem viac neskôr.

Tie výživné zložky, ktoré sa nachádzajú v koncentrovanom stave v ovocí stromu, sa tiež nachádzajú riedko rozptýlené v jeho listoch, kôre a konároch. Obrie zviera ako žirafa sa živí listami stromov. Keď je malý púčik stromu naštepený na iný strom, vyháňa konáre a nakoniec dáva zodpovedajúce ovocie.
To je jasný znak toho, že púčik obsahuje všetky elementárne zložky, ktoré sú nevyhnutné pre tvorbu daného ovocia.

Teraz, čo sú tie základné zložky? Sú to atómy, ktoré možno považovať za najmenšiu chemicky nedeliteľnú časticu

prvku, ktorý sa môže zúčastniť chemickej zmeny, a molekúl, čo sú najmenšie častice prvku alebo zlúčeniny, ktoré môžu normálne viesť oddelenú existenciu. Všetky jedlé rastliny sa skladajú z takmer rovnakých prvkov, ktorých rôznymi pomermi a usporiadaním vznikajú rôzne zlúčeniny, ktoré sa navzájom líšia formou, farbou a chuťou. Navyše, klinček a ovca sú úplne rovnaké. Po zavedení do žalúdka ovce klinček zmení svoju molekulárnu štruktúru a stane sa ovcou.

Podobná korešpondencia existuje medzi ovocím a človekom.

Všetok rastlinný a živočíšny život nie je nič iné ako večná výmena a obeh atómov. Práve tu sa presadzuje veľký zázrak a príroda. Do zeme hodíme zrnko nie väčšie ako hlavička špendlíka. Po niekoľkých pomaly klíči, potom vyháňa konáre a listy a v pravý čas dáva ovocie. Neskôr sa premení na kravu, koňa alebo človeka, ktorý sa chvíľu túla po tomto svete a potom vracia svoje atómy na Zem. Tam, pod oživujúcim vplyvom slnečného svetla, sú tieto atómy znovu oživené, je do nich vdýchnutý nový život a sú opäť premenené na tie isté rastliny a zvieratá, aby pokračovali v nekonečných cykloch stvorenia znova a znova.

Ale aby sa z nej mohol zrodiť živý organizmus, musí byť rastlinné telo úplné a ŽIVÉ. Navyše v žiadnom prípade nestačí, že potravina je len živá; dokonalá zeleninová výživa musí byť AKTÍVNA a NIE SPÍNA.

Dlhoročné skúsenosti nám ukázali, že klietkové vtáky nie sú spokojné samotné suché semená. So svojimi suchými semenami vyžadujú aj čerstvú potravu. Konkrétna odroda týchto semien alebo čerstvých potravín nie je veľmi dôležitá. Dokonalú výživu získate výberom určitej odrody semien alebo obilia a jej doplnením o akýkoľvek druh čerstvého ovocia alebo zeleniny.

Táto skutočnosť nás privádza k dôležitému záveru, že najdokonalejšia potravina prestáva byť dokonalá, keď trochu vyschne. Potom

ako môžeme považovať za výživu tie látky, ktoré vychádzajú z pecí, kuchýň a čeľustí burácajúcich strojov?

Živočíšne organizmy však neutrpia vážne škody, keď im počas niekoľkých zimných mesiacov chýbajú čerstvé potraviny.
Nedostatok totiž dopĺňajú na jar a v lete, keď celá príroda opäť ožíva. Príroda ich na tento spôsob života vychovala. Sušené semená, obilniny a strukoviny sú skutočne živé potraviny, ale sú v inertnom a spiacom stave. Našťastie sa dajú ľahko prebudiť, aktivovať a premeniť na dokonalé živiny tým, že ich namočíte do vody a na jeden alebo dva dni podržíte na chladnom vzduchu. Konzumáciou iba naklíčených (aktivovaných) obilnín má teda človek možnosť zabezpečiť si dokonalú výživu vo všetkých ročných obdobiach a v každom kúte Zeme. Zvyšné tisíce čerstvých a chutných potravín potom môže použiť na pestrú stravu a na spríjemnenie života.

Život je organizácia energie a hmoty. Keď chceme skonštruovať stroj, pospájame všetky potrebné diely podľa nákresu a po dokončení posledného detailu stroj začne fungovať. Faktor, ktorý uvádza do pohybu ľudskú továreň, sa nazýva duša, ktorá sa spája so všetkými ostatnými časticami, dotvára štruktúru organizmu a uvádza ho do pohybu.

Vlastnosti jednotlivých bielkovín, vitamínov a Minerály a všetky jednotlivé nutričné zložky Už by nemali tvoriť základ pre diskusiu

V poslednej časti sme videli, že všetky jedlé zeleninové telá pozostávajú z rovnaké prvky a že rozdiely v ich chemických a fyzikálnych vlastnostiach sú spôsobené rozdielmi v ich zložení a molekulárnej štruktúre. Žiaľ, biológovia ignorovali tento nevyvrátiteľný fakt a celú svoju vedu založili na rôznych komplexných zlúčeninách, ktoré našli v potravinách. Opojení objavmi, ktoré urobili v ich laboratóriách, zavreli oči pred tým úžasným laboratóriom prírody, do ktorého dodávame zrnko semena také malé,

Voľným okom sotva viditeľné a na oplátku sa im v priebehu niekoľkých týždňov prezentujú najdokonalejšie potraviny, ktoré v každom ohľade uspokoja všetky potreby nášho organizmu. Ale tú štedrú bohatosť prírody buď vyhodia, alebo ju spália a zničia, a potom vo svojich biednych laboratóriách pripravia isté mŕtve látky, ktoré sa jej len vzdialene podobajú. Tieto výmysly teraz povyšujú rôznymi názvami a číslami a používajú ich na poškodenie v prvom rade svoje vlastné orgány a orgány svojich nevinných detí.

Tvrdia, že keď v hrozne našli niekoľko rôznych látok že hrozno obsahuje také a také zložky, ako keby neobsahovalo nič iné. To isté robia v prípade všetkých prírodných a neprírodných potravín a potravinu, v ktorej sa im niektorú z týchto zložiek podarí nájsť, nám odporúčajú ako zdroj danej živiny. V dôsledku takejto krátkozrakosti sú najškodlivejšie potraviny reprezentované ako plnohodnotné živiny a naopak.

Stačí vziať ceruzku a urobiť zoznam látok, ktoré biológovia objavili v potravinách, ktoré možno získať z kravy: hovädzie mäso, pečeň, mozog, srdce, mlieko, med a syr. Teraz sa pozrime, či dokážu všetky tieto látky odhaliť v ďateline, slame alebo v bežných horských bylinách v identickej forme. Samozrejme, že nie. Nikto však nemôže poprieť skutočnosť, že suroviny, z ktorých sa vyrába telo kravy, sú práve tie rastliny; to znamená, že celá krava je vytvorená úplne z týchto tráv. Ak považujeme krmivo pre zvieratá za úplne dostatočnú výživu pre mäsožravú šelmu, je to preto, že celé telo koristi s kožou, kosťami, krvou a mäsom a navyše so všetkými neporušenými živými bunkami má rovnakú nutričnú hodnotu. k tej tráve. Akú hodnotu má však mlieko, maslo či mäso oddelene? Každá z nich má nekonečne malý zlomok hodnoty obyčajnej trávy a to za predpokladu, že je v surovom stave. Pokiaľ ide o to, čo zostane z výživných zložiek týchto látok po varení, nie je potrebné zosilňovať. Aby sme si teda uvedomili skutočnú výživnú hodnotu mlieka alebo mäsa, ktoré po stáročia velebili jednoducho zmýšľajúci ľudia!

Môžeme teda posúdiť skutočnú hodnotu všetkých tých reklám, ktoré zdobia plechovky a plechovky nespočetných druhov sušeného a odkaleného mlieka.

Spravodlivosť vyžaduje, aby odteraz boli šíritelia takýchto reklám privedení a prísne potrestaní, pretože zodpovednosť za smrť miliónov detí spočíva priamo na ich pleciach.

Priznávam, že človek večne túži spoznávať nové veci, prenikať do tajov prírody, rozširovať si obzor svojho poznania. Je obzvlášť dôležité, aby sa každý majiteľ továrne oboznámil s tajomstvami surovín potrebných pre jeho továreň.

Nechajte vedcov obmedziť svoje skúmanie medzi štyrmi stenami svojich laboratórií až do dňa, keď sa im podarí vypestovať rastlinu zo semena zloženého výlučne zo syntetických komponentov vyrobených v ich dielňach. Potom sa ich múdrosť bude rovnať múdrosti prírody. Náš svet je však už plný takých semienok, prostredníctvom ktorých získavame tú najvhodnejšiu výživu uspokojujúcu všetky nevyhnutné potreby nášho organizmu. Táto živina je bez najmenších stôp defektu. Nechýba v ňom žiadna látka; žiadna látka nie je nadbytočná; každá zložka má svoju kvalitu, množstvo a funkciu určenú najpresnejšími výpočtami.

Hovoria nám, aby sme konzumovali bielkoviny, pretože bielkoviny sú dobré pre zdravie. Koľko však musíme konzumovať? Existuje všeobecne dohodnutý údaj pre naše každodenné požiadavky? Tehly sú nevyhnutné na stavbu budovy, ale určite ich nemôžeme hromadiť bez rozdielu alebo ich klásť jedna na druhú bez malty.

Do arény vstúpili noví technici. Vysídlili sa skúseným inžinierom mnohých zložitých tovární a teraz chcú tieto továrne sami udržiavať a prevádzkovať.
Všade sa náhodne hromadia úlomky surovín.
Každý z nich nenútene vezme čokoľvek, na čo sa dá ľahko dostať, a dodáva to továrni. Jeden prináša kamene, iný železo; tretí nesie hlinu, štvrtý vodu. Všetky tieto veci hromadia bez pevného plánu alebo dizajnu a potom idú a prinášajú stále viac a viac.
Neustále sa vytvárajú početné organické a anorganické látky

vzhľad. Človek kŕmi mašinériu hrsťou určitej látky a tvrdí, že je užitočná; iný ho naplní vedrom druhej látky a tvrdí, že je to ešte užitočnejšie. Každý teda udusí továreň čímkoľvek, čo si predstaví ako zložky jej správnych surovín. Experimenty sa robia, nekonečné experimenty. Na jednej strane množstvo hlúpych ľudí tie suroviny podpálilo; na druhej strane, každý sa ponáhľa, aby pozbieral z tlejúceho popola, čo sa dá, a dal ho do dýzy továrne.

Prirodzene, továreň začína pracovať nepravidelne. Viac nepravidelne továreň funguje, tým viac títo začínajúci špecialisti znásobujú svoje úsilie. Bežia tak a tak, aby hľadali nové prostriedky a nové materiály. V tomto zhone pošliapu, zničia alebo spália najdôležitejšie chemické zložky surovín, zložky, ktoré sú niekedy príliš malé na to, aby si ich všimli. Keď vidia, že ich úsilie je zbytočné a stav továrne sa postupne zhoršuje, idú ešte ďalej do divočiny a nachádzajú úplne nové látky, ktoré vôbec nesúvisia so surovinami továrne a pokúsiť sa s ich pomocou regulovať prevádzku ich závodu. Jedna z tých nových látok na chvíľu zastaví hukot továrne, ďalšia tlmí jeho prenikavý škrípanie, tretia spomalí prevádzkové rýchlosti niektorých mechanizmov, zatiaľ čo štvrtá ich naopak ešte zrýchli. Tieto zmeny sa im javia ako dobré znamenie; poskakujú od radosti a tlieskajú rukami ako malé deti a potom pokračujú v hľadaní „silnejších a účinnejších“ látok. Niekedy niektoré časti továrne prestanú fungovať úplne alebo fungujú tak nepravidelne, že ohrozujú bezpečnosť svojich susedov. Vtedy muži ukazujú svoju najväčšiu šikovnosť. Tie „zbytočné“ časti šikovne odstraňujú a odhadzujú.

Nie je prekvapujúce, že všetky tieto snahy končia úplným neúspechom a jedna za druhou sú továrne príliš skoro vyradené z práce. Inžinieri však nestrácajú nádej.

Zotrvávajú vo svojich zúfalých experimentoch, odmietajú si spomenúť na skutočného inžiniera týchto tovární, na ich povahu, ktorú popierali.

Neustále prirovnávanie ľudského tela k továrni sa nerobí v prenesenom zmysle. Ľudské telo je totiž továreň ako všetky ostatné továrne, s tým rozdielom, že je oveľa zložitejšia ako obyčajná továreň a jej súčasti sú také malé, že väčšina z nich je pre človeka neviditeľná a nepochopiteľná.

Rovnako ako inžinieri vyššie, aj naši biológovia vykonávajú experimenty na ľudí tými najstrašnejšími nástrojmi po ruke, tými najzákladnejšími možnými potravinami, rôznymi syntetickými prípravkami a všetkými smrteľnými jedmi, ktoré ľudstvo pozná. Zverejňujú nekonečné zoznamy s nekonečnými názvami látok a zavádzajú ľudí svojimi zavádzajúcimi odporúčaniami. Každý navrhuje, čo sa mu páči, každý hovorí, čo mu napadne, konajúc náhodne, podľa pravidla palca.
NapĺÍňajú tisíce zväzkov a zaplavujú nimi svet, hromžia cez rádio, tlačia inzeráty v novinách.
Ale všetko, čo robia, je falošné, všetko, čo hovoria, je v rozpore.
Predstavujú najškodlivejšiu látku ako mimoriadne prospešnú, ale zakazujú používať to, čo je nevyhnutné. V tejto zmesi zmätku a zmätku tápajú samotní autori v bludisku pochybností a nerozhodnosti, zatiaľ čo ich publikum stojí zmätené a zmätené.
Medzitým, žiaľ, tí najbližší odídu z tohto života v miliónoch, zbytočne pred svojím časom.

Vyzývam všetkých ušľachtilých mužov na celom svete, aby vyšli von o ich letargickej ľahostajnosti, už len v záujme vlastného zdravia a zdravia svojich blízkych a príbuzných. Nech sa ku mne pridajú, aby sme našou silou jednoty otvorili oči ľudstvu, upravili súčasné chybné stravovacie návyky a zastavili tie hrozné masakry.

Nech každý z nás otvorí oči a pozorne sleduje šokujúce škandály, ktoré hanobia modernú civilizáciu. Prostredníctvom nesprávneho postoja našich vedcov vstúpili do tejto oblasti ziskoví a špekulanti. Najškodlivejšie a hrubo falšované potraviny sú voľne propagované ako bohaté zdroje vitamínov a sú

otvorene predávané verejnosti. Patria medzi ne sušienky, sladkosti, nealkoholické nápoje ako Coca-Cola a limonády, hnilé mäso, sušené mlieka a tisíce ďalších rôznych potravín, ktoré sú úplne zbavené svojich najdôležitejších výživných zložiek a sú obzvlášť náchylné na spôsobovanie chorôb a zabíjanie ľudí. Tu a tam sa zbierajú tie najkurióznejšie látky, miešajú sa, plnia do plechoviek a kartónov, označujú sa dlhým bodnutím zdanlivo vedeckých mien zvieratiek a predávajú sa dôverčivej verejnosti ako „dietetické" prípravky za premrštené ceny.
Moderná medicína sa komercializovala do takej miery, že súkromné laboratóriá platia lekárom províziu vo výške 50 percent z poplatkov, ktoré im boli zaslaní pacienti. Človek by musel naplniť stovky zväzkov, ak by chcel podať podrobný obraz o všetkých skazenostiach v dnešnom svete. V súčasnosti nemám voľnosť na túto úlohu.

Medzitým biológovia počas svojich výskumov nájdu určitý vitamín. O niečo neskôr zistia, že nejde o jednoduchú zlúčeninu, ale o prepracovaný komplex tucta látok, z ktorých každej vyberú názov. Postupne zisťujú, že určitý vitamín nevykazuje svoju silu v neprítomnosti iných, alebo pozorujú, že po zavedení do organizmu sa jedna látka mení na inú a tak ďalej.

Účinky umelých vitamínov na ľudský organizmus sú zjavné a protichodné. Muži ukladajú tehly domu rad za radom bez akejkoľvek malty a potom, aby túto chybu napravili, pripravia obrovský sud podradnej malty a naraz ju nalejú na budovu. Táto malta nalepená na vonkajšom povrchu tehál na chvíľu ochráni stavbu pred vetrom a dažďom, ale neprenikne do škár medzi tehlami a samozrejme sa nikdy nedostane do vnútorných vrstiev konštrukcie. Niekedy sa používa nadmerné množstvo tejto falošnej malty; potom sa každá budova, ktorej základy sú trochu vratké, jednoducho zrúti. Presne to sa niekedy stáva pri injekcii vitamínov, keď pacient hneď po injekcii zomrie. Ako je možné reprezentovať ako živinu látku, v ktorej najmenšie množstvo zabíja človeka

päť minút od jeho vstupu do ľudského tela? Kedy sa muži spamätajú a zanechajú takéto hlúposti? Napriek množstvu neúspechov, sklamaní a nešťastí muži zotrvávajú na svojom chybnom a katastrofálnom postupe a odmietajú ustúpiť o jediný krok.

Neustále sa objavujú nové knihy; k starým zoznamom a odporúčaniam sa neustále pridávajú nové zoznamy a odporúčania a nekonečná záplava jedov neustále prúdi z tovární do orgánov človeka. V súčasnosti boli o výžive a súvisiacich témach napísané tisíce zväzkov, všetky s rôznymi názormi a stanoviskami, rôznymi podrobnosťami a podrobnosťami, rôznymi zoznamami a tabuľkami.

Predpokladajme na chvíľu, že knihy napísané na jednotlivca vitamíny a iné nutričné zložky, výživové odporúčania a zoznam špecifických diét sú pravdivé. Potom si môžeme klásť otázku, či je to skutočne praktický systém ľudskej výživy a či tí, ktorí chcú žiť v tomto svete, musia trpieť smutnou nevyhnutnosťou učiť sa všetky tie knihy naspamäť. Čo sa potom stane s miliónmi ľudí, ktorí žijú v horách a údoliach, vo vzdialených dedinách a dedinách a nemajú príležitosť oboznámiť sa s takýmito diétnymi zoznamami a tabuľkami? Musia zomrieť od hladu?

Nie, dobrí priatelia, prebuďte sa zo svojej ľahostajnosti, lebo to nie je spôsob života určený pre človeka. Takýto život v skutočnosti nie je žiadnym životom; je to nočná mora. Mali by sme dosiahnuť úplný a okamžitý obrat v našom postoji k problémom s výživou.
Malo by sa prestať publikovať o jednotlivých zložkách výživy a diétach a okamžite prestať predpisovať umelé vitamíny a jedovaté lieky.

Existuje len jeden spôsob, ako oslobodiť ľudstvo od tejto nočnej mory raz navždy, a to radikálne zmeniť náš spôsob života a naše stravovacie návyky. Tieto návyky je potrebné zmeniť tak, aby sa správny systém výživy prelínal a harmonizoval so životom človeka. Potom už výber medzi jednotlivými zložkami živín nebude slúžiť žiadnemu účelu a ľudia už nebudú premýšľať o konkrétnych diétach. Len taký plne vyvážený

potraviny by sa mali uchovávať doma, pretože majú rovnaké nutričné hodnoty; inými slovami, každá jedna z potravín, ktoré človek konzumuje, by mala byť sama osebe kompletnou výživou.

Čitatelia si nesmú myslieť, že viesť celé ľudstvo je veľmi ťažké po tej úžasnej ceste. Vyzerá to tak len navonok. Po tom, čo som sám prešiel všetkými jej fázami, viem, že to nie je ani zďaleka ťažké, ale je to mimoriadne ľahká úloha, ktorej som pripravený venovať všetok svoj čas a energiu.

Musíme vytvoriť také podmienky, ktoré umožnia bohatým aj chudobným, veľkým i malým, vzdelaným aj jednoduchým viesť zdravý život bez toho, aby museli byť neustále nútení vyberať si medzi nimi konzumovanými potravinami. O výbere jedla potom rozhodne náš chuťový zmysel, ktorého nároky a priania budú našim neomylným vodítkom pri výbere prírodných potravín.

Koniec koncov, môžeme sa čudovať, čo biológovia hľadajú a čo ich konečným cieľom je. Možno oni sami nemajú jasnú predstavu o svojom konečnom cieli, ale poviem im to. Snažia sa zistiť, aké látky naše telo potrebuje, aby mohlo viesť zdravý život. Chcú zistiť správnu funkciu každého vitamínu a každého minerálu v našom organizme. Zistia, že určitý vitamín stimuluje náš rast, iný nás chráni pred infekciami, tretí posilňuje zuby atď. Ale namiesto toho, aby sa vystavili všetkým tým problémom, nebolo by lepšie, keby aspoň raz navštívili džungľu Afriky a spýtali sa tamojších slonov, aké kalciové pilulky berú na pestovanie silnej slonoviny alebo aké druhy bielkovín? spotrebovali, aby nahromadili svoju obrovskú hmotu?

Predpokladajme, že po neprestajnej práci po tisíce rokov konečne dosiahnu svoj vytúžený cieľ. Potom budú schopní rozpoznať všetky zložky v pšeničnom zrnku alebo v inom rastlinnom tele a porozumieť úplným detailom ich príslušných funkcií v našom organizme. Ale to, čo tak úpenlivo hľadajú, je už v rukách a v hojnosti. Dosiahli tak svoj vrchol

cieľ, presne ten cieľ, ktorý sotva mohli dosiahnuť vo svojich laboratóriách po nespočetných rokoch. Čo viac potom hľadajú?

Čitateľ si však nesmie myslieť, že biológovia sú úplne nezmyselní ľudia. Majú dôvody konať tak, ako konajú a z vlastného pohľadu sú to dosť silné a presvedčivé dôvody. Vedci sú totiž „civilizované a kultivované" osoby; nie sú to ani praľudia žijúci v tmavých lesoch, ani žijúci v ohradách a stajniach. Ako sa potom môžu vzdať svojho bieleho chleba, svojich lahodných koláčov a lahôdok a naplniť si ústa surovou pšenicou, presne ako primitívni divosi? Je pravda, že pri premene celej a nepoškvrnenej pšenice na biely chlieb alebo pečivo, s výnimkou mŕtveho škrobu a cukru, sa zničia všetky jej desaťtisíce výživných zložiek, no nezdá sa, že by ich to znepokojovalo. Nikdy nám nedovolia zabudnúť, že aj neživý škrob a cukor majú svoje „výhody". Poskytujú potrebné kalórie na zásobovanie nášho tela teplom, zatiaľ čo nároky našich orgánov, žliaz a nervov uspokojujú také úžasné „vedecké" zdroje, akými sú umelé vitamíny, minerálne prípravky, falošné hormóny a predovšetkým množstvo jedov. iný v sile a potencii.

Napokon, čo by sa potom stalo s priemyselnými odvetviami, nemocnicami, lekármi, zdravotnými sestrami, lekárňami, chirurgickými nástrojmi a inými podobnými prístrojmi? Aké úsilie nebolo vynaložené na ich zaobstaranie a aká práca sa nevynaložila na ich výstavbu! Ako sa mohli vzdať všetkých tých „úspechov" kvôli tej triviálnej pšenici? O takomto kroku nemožno ani len uvažovať, tým menej ho skutočne urobiť. Veľmi málo záleží na tom, či tisíce, ba, milióny ľudí zomierajú na infarkty, rakovinu a iné choroby. Skôr či neskôr muži aj tak musia zomrieť, nie je teda pre nich lepšie zomrieť o niečo skôr a oslobodiť sa od úzkosti a utrpenia tohto sveta? Aký má zmysel dožiť sa 200 rokov vo svete, ktorý je stále preplnený? Nebuďte prekvapení, keď zistíte, že existujú ľudia s týmto postojom mysle. Možno skutočne tvrdiť, že väčšina ľudstva, zaslepená závislosťou od jedenia mŕtvol, dnes uvažuje týmto spôsobom. Ale celému svetu slávnostne vyhlasujem, že VŠETCI ĽUDSKÉ BYTOSTI MUSIA

Napriek tomu nepopieram, že po celý čas bola hlavným motívom biológov túžba slúžiť ľudstvu. Ale keď uvidia zlyhanie svojho úsilia, mali by bez chvíľkového zdržania zmeniť svoj nebezpečný postup a mali by okamžite zastaviť vydávanie všetkých kníh zaoberajúcich sa týmito témami; inak si určite zaslúžia prekliatie budúcich generácií. Po zhromaždení všetkých protichodných faktov a čísel, ktoré možno nájsť v knihách o výžive, som starostlivo preosial a zvážil dostupné dôkazy a dospel som k základnému záveru, že pokiaľ ide o výživu, odteraz by celé ľudstvo malo myslieť rovnako a kŕmiť podobne.

V súvislosti s týmto záverom nesmie existovať skepsa ani nesúhlas.

Preto, keďže doteraz vydané knihy o jednotlivých zložkách výživy a rôznych špecifických diétach splnili svoju úlohu, musia byť všetky stiahnuté z obehu, aby myseľ verejnosti už nebola zmätená ich nezdravými a protirečivými teóriami. . Inými slovami, všetky knihy, ktoré sa zaoberajú funkciami a „výhodami“ bielkovín, sacharidov, tukov, vitamínov a minerálov, by mali byť zakázané. Rovnako by to mali byť aj všetky nebezpečné publikácie, v ktorých sa pokúšajú dokázať, že hodnota určitých potravín spočíva v nejakej konkrétnej živine, ktorú obsahujú.

Dokonca aj tie knihy, v ktorých sa ich autori snažia potvrdiť nadradenosť určitých druhov ovocia v porovnaní s inými, treba považovať za nadbytočné. Budúci výskum môže byť nanajvýš zameraný na uskutočnenie všeobecných experimentov s cieľom poskytnúť potrebné údaje na určenie stupňa vývoja a výhod jednej triedy potravín v porovnaní s inými triedami. Napríklad možno vykonať štúdie na zistenie veľkých rozdielov medzi ovocím, obilninami, strukovinami, orechmi, zelenou zeleninou a koreňmi, ak takéto rozdiely skutočne existujú.

Odteraz by malo byť hlavnou povinnosťou všetkých pokrokových spisovateľov, vedcov, lekárov, novinárov a humanitných odborníkov ukázať širokej verejnosti každý aspekt obrovskej škody spôsobenej degeneráciou prírodných živín a nabádať ľudí, aby sa bezpodmienečne podriaďovali predpisom. prírody.

Skutočné telo a falošné telo

Bežný konzument vareného jedla je vlastne spojenie dvoch osôb v jednej; má dve telá. Prvé telo, SKUTOČNÝ ČLOVEK, je skutočný človek sám, ktorý bol povolaný k existencii prostredníctvom prirodzenej výživy a stále je udržiavaný prirodzenou výživou. Druhé telo, FALOŠNÝ ČLOVEK, vznikol prostredníctvom neprirodzenej, varenej, umelej stravy a naďalej žije len z neprirodzenej výživy.

Všetky bunky v ľudskom tele, ktoré sú zdravé, špecializované a aktívne, udržujú život a udržujú človeka na nohách, sú konštruované, vyživované, prevádzkované a nahradené výlučne prírodnými potravinami. Sú to bunky, ktoré dodávajú svalom silu, regulujú kontrakcie srdca, prenášajú impulzy mozgu do tela a produkujú sekréty. Okrem týchto vysoko vyvinutých buniek existujú ďalšie bunky, ktoré majú určitú povrchnú podobnosť s normálnymi bunkami, ale v skutočnosti majú najzákladnejšiu štruktúru, nemajú potrebný mechanizmus a mechanizmus pre špecializované funkcie a sú vo všeobecnosti degenerované a choré. Tieto bunky sa rodia, množia a množia výlučne na úkor neprirodzenej a znehodnotenej potravy.

V organizme závislého na varenej strave zaberá skutočný človek veľmi málo miestnosť naozaj. Aj v prípade najtenšieho človeka tvoria značnú časť tela neaktívne bunky.

Každá žľaza alebo orgán potrebuje určitý počet aktívnych a špecializovaných buniek, no akonáhle sa vytvorí potrebný komplement takýchto buniek, výstavba ďalších buniek v danom orgáne sa zastaví,

inak by narástol do neprimeranej veľkosti. Keďže aktívne bunky vznikajú len prirodzenou výživou, zatiaľ čo potravinový závislý nezabezpečuje svojmu telu potrebné množstvo prirodzenej potravy, orgán je povinný vzniknutý nedostatok kompenzovať a udržiavať svoju veľkosť v rozumných medziach hromadením určitý počet neaktívnych buniek vyrobených z vareného jedla. Takýmito zbytočnými a parazitickými bunkami sú všetky orgány a systémy potravinovo závislého človeka, kosti, nechty a vlasy nevynímajúc.

Napriek tomu je organizmus niektorých ľudí ešte istý čas schopný bojovať s neprirodzenými diétami. Vskutku, unavuje najlepšie, aby sa zabránilo vzniku falošného človeka zníženou chuťou do jedla, žalúdočnými poruchami, nevoľnosťou, vracaním, nespavosťou, bolesťami hlavy a inými podobnými prostriedkami. Krátkozrakí ľudia považujú takéto preventívne symptómy za prejavy nejakej oslabenosti organizmu, a tak namiesto toho, aby prestali konzumovať neprirodzené potraviny, o to viac podporujú ich užívanie, aby pacienta „vyživili a posilnili“. A keď pod neustálymi nápormi „výživných“ potravín dôjde k tragickému koncu zdĺhavého boja porážkou skutočného muža, organizmus je nútený opustiť svoj húževnatý odpor a „prispôsobiť sa“ týmto neprirodzeným potravinám. To je signál pre zrod falošného človeka, ktorý čoskoro začne požierať ako vlk a nezadržateľne rásť. Krátkozrakí ľudia však považujú tento rast za istý znak zotavenia.

Postupom času tento odpor slabol a dnes sa dospelo do štádia, keď sa veľké množstvo detí rodí s dvoma telami. Takéto deti začnú rozvíjať falošného človeka ešte predtým, ako prídu na svet. Falošného muža môžete vidieť na každom kroku na zadkoch a nohách žien, na tučných lícach detí, na vypuklých bruškách a krkoch mužov a inde. Falošný muž deformuje pekné postavy mladých dievčat v najlepších rokoch, dospelých zbavuje ich schopnosti pracovať. Preniká do srdca, obličiek, ciev, žliaz a tkanív človeka a paralyzuje ich činnosť. Vo všeobecnosti berie do pazúrov skutočného muža a postupne ho stláča a škrtí.

Keď závislý na varenej strave zaženie hlad konzumáciou nejakého ovocia, znamená to, že skutočný muž je v danom momente do sýtosti nasýtený a už nemá chuť na jedlo. Ale falošný človek nedostal vôbec žiadny podiel prírodnej výživy, takže teraz vyžaduje svoju vlastnú špeciálnu potravu. To, čo robí veci obzvlášť nešťastnými, je skutočnosť, že svoje negatívne túžby vyjadruje ústami skutočného muža. Nenásytná túžba po varenom jedle je nutkaním tohto monštra a nemá nič spoločné s požiadavkami skutočného muža. Táto túžba sa zmení na obžerstvo v momente, keď sa spoja dve brutálne vášne, závislosť a negatívne túžby.

Je to tu, kde skutočný muž, bez akéhokoľvek premýšľania alebo uvažovania, vykonáva tú najohavnejšiu úlohu. Ustavične sa deň čo deň namáha, zarába peniaze s veľkými bolesťami a problémami a potom, s ešte väčšími bolesťami a problémami, premieňa prírodné potraviny, ktoré si za svoje ťažko zarobené peniaze kúpil, na škodlivé látky, vnáša ich do tela cez svoje telo. vlastných úst, strávi ich vo svojom tráviacom trakte, absorbuje ich do krvného obehu a doručí ich netvorovi, svojmu najzúrivejšiemu nepriateľovi, ktorého vychováva a živí vo svojom lone a ktorého ohavné telo neustále nosí na svojich ochabnutých svaloch.

Tu sa musím opýtať biológov, ktorí vychvaľujú bielkoviny a vkladajú falošné nádeje do údajnej potencie umelých vitamínov, či neľutujú tých mužov a ženy, ktorí sa kolíšu a potácajú sa po ulici a sotva dokážu uniesť obrovskú váhu falošný muž na ich slabých nohách. Kde je svedomie a rozum tých ľudí? Nedávajú im tie masy zbytočného tuku a mäsa žiadne podnety na zamyslenie? Korpulencia je totiž plodom ich „plne vyvážených“ živočíšnych bielkovín a „stráviteľného“ bieleho chleba. Len sa pokúste pripraviť tých tučných ľudí o chlieb a mäso, nakŕmiť ich na nejaký čas tými najzákladnejšími zákonmi prírody, potom si všimnite, ako sa tie diabolské masy roztápajú a miznú v priebehu niekoľkých mesiacov.

Keď zvážime, ako ľahko sa môžeme zbaviť tých nadbytočných hromady mäsa a dosiahnuť úplné zotavenie tým najjednoduchším a

prirodzenou metódou, môžeme sa čudovať, prečo ľudia s vysokým akademickým rozdielom siahajú po množstve nebezpečných a nezmyselných prostriedkov bez akejkoľvek vyhliadky na úspech.

Falošný človek sa neskladá len z degenerovaných buniek, ale aj z nadbytočné tekutiny, tuky, konkrementy, soli, jedy a iné škodlivé látky, ktoré prenikli a rozšírili sa do všetkých dutín a tkanív skutočného muža. Každá choroba bez výnimky je povolaná k existencii v bunkách falošného človeka. Rakovina sa rodí aj v bunkách falošného človeka.

Choroby sú spôsobené porušením zákonov o Príroda

Rozpad továrne môže mať len dve príčiny: nedostatok rovnováhy v surovinách a náhodných škodách pochádzajúcich zvonku. Iná príčina nemôže byť. Náhodné škody spôsobené ľudským organizmom z vonkajších zdrojov (popáleniny, poranenia, otravy atď.) sú ľahko pochopiteľné a neexistujú žiadne nezhody o metódach, ktoré sa majú použiť pri ich liečbe.
Medzi tieto vonkajšie poškodenia možno zaradiť poškodenie organizmu všetkými samostatne podávanými liečivami, umelými vitamínmi, minerálmi, alkoholom, nikotínom, čajom, kávou, ako aj početnými jedmi, ktoré sa do tela dostávajú varenou stravou. a sú uložené v každom orgáne.

Jediná harmonická a bezchybná surovina pre človeka organizmus sú surové rastliny určené prírodou. Najmenšia zmena vykonaná v týchto orgánoch znamená narušenie harmónie surovín daného závodu; to zase znamená premiestnenie riadnej prevádzky tejto továrne; inými slovami znamená chorobu. V súlade s prírodnými zákonmi to treba chápať ako axiómu, o ktorej by nikdy nemali byť pochybnosti ani rôznorodosť názorov.
Suroviny ľudskej továrne sa nazývajú VÝŽIVA.

Príroda skonštruovala suroviny potrebné pre človeka s takými presnými výpočtami, že keď vložíme do úst jednu bobuľku hrozna, táto bobuľka sa rozpadne a rozšíri sa po celom organizme, aby zabezpečila všetky jeho potreby bez akejkoľvek výnimky. Bobule najskôr vybudujú základnú štruktúru jednoduchých buniek, potom konštruujú celý vnútorný mechanizmus diferencovaných buniek, poskytujú suroviny potrebné na výrobu, čistia a lubrikujú všetky súčasti a obnovujú tie, ktoré sú poškodené, nahrádzajú staré a unavené bunky mladistvými bunkami, dodáva palivo do motorov a uvádza ich do pohybu, dodáva telu potrebné teplo a energiu a vykonáva všetky ostatné úlohy, ktoré sa od neho vyžadujú.

Čitateľ sa môže čudovať, ako je možné, že existujú ľudia, ktorí niekedy celé týždne či mesiace nejedia žiadne ovocie, a napriek tomu sa dokážu udržať pri živote. Odpoveď je, že vo všeobecnosti aj ten najpotvrdenejší závislý na varenom jedle občas zje surovú stravu. Normálne bunky niekedy skutočne hladujú týždne a mesiace, ale keďže ovocie je mimoriadne zahustené a vysoko výživné potraviny, veľmi malé množstvo z nich človeka akosi udrží na nohách. Ak sa však toto hladovanie bezdôvodne predlžuje (lebo samotný subjekt tento hlad nepociťuje), vznikajú v organizme rôzne poruchy, vredy a chorobné stavy, z ktorých najzávažnejší je skorbut.

Počas skorbutu dochádza k postupnému úbytku buniek, ktorý je spôsobený absenciou nadradených nutričných zložiek. Neskôr steny kapilár začnú praskať, čo vedie k extravazácii krvi. Ďasná sa teraz stávajú rozpálenými a hubovitými, zuby padajú a celé telo pacienta je pokryté vredmi. Z pohľadu krátkozrakých ľudí je toto ochorenie úplne spôsobené nedostatkom vitamínu C. Všetky varené jedlá, lieky a umelé vitamíny na svete nemajú silu zachrániť život takémuto pacientovi. Ak si nedá nejaké čerstvé ovocie alebo zeleninu, jeho smrť je neodvratná.

Príroda bola k ľuďom veľmi zhovievavá, ale človek túto zhovievavosť využíva. Americký cytológ EV Cowdry

hovorí: "Strata telesnej ekonomiky trénovanej služby bunkami, ktoré sa stali malígnymi, nie je vážna, pretože vo všetkých druhoch špecializovaných buniek sú prebytky, ktoré možno v prípade potreby použiť, známe ako fyziologické rezervy. Deväť desatín kôry nadobličiek, 1/2 pľúc, 3/4 pečene, 4/5 štítnej žľazy a pankreasu a celú slezinu možno bezpečne odstránit" (CANCER CELLS, Philadelphia a Londýn, 1955, s. 11). Aj najslávnejší cytológ na svete je taký krátkozraký, že stratu deviatich desatín žľazy nepovažuje pre organizmus za vážnu; strata sa mu prejaví až vtedy, keď daný organizmus prestane fungovať úplne. Štúdia Cowdryho však potvrdzuje presvedčenie tých, ktorí jedia surovú stravu, že po akomkoľvek znížení príjmu surovej výživy nasleduje proporcionálne zníženie počtu aktívnych buniek, a teda aj pracovnej kapacity danej žľazy alebo orgánu. Orgány závislého od vareného jedlíka si veľmi často udržia svoju existenciu prácou len jednej desatiny alebo jednej pätiny normálneho doplnku buniek.

KEĎ SA NÁLEŽITO ZOHĽADŇUJE ZÁKONY O

PRÍRODA PRÍČINA ŽIADNEJ CHOROBY ZOSTAŇUJE SKRYTÁ; všetko bude jasné ako denné svetlo. Akonáhle sa zníži počet normálnych, aktívnych buniek znížením množstva spotrebovanej prirodzenej potravy, zlyhávajú funkcie žliaz a orgánov a výťažnosť je slabá, nedostatočná a defektná v dôsledku nedostatku surovín. V dôsledku toho ochorejú dané žľazy a orgány. Opäť, pretože zostáva pomerne málo aktívnych buniek a tie, ktoré zostanú, sú vyhladované a vyčerpané, steny srdca sa roztiahnu a chlopne sa poškodia; citlivé časti kože, čriev, žalúdka a iných častí tela, ktoré sú vystavené neustálemu tlaku, sú poškodené; kapiláry sa rozšíria a potom prasknú, čo má za následok ulceráciu žalúdka a čriev, výtoky zo slizníc, pyoreu, hemoroidy, ekzémy atď. Zuby sa kazia pre nedostatok primeranej výživy; vlasy šedivejú alebo padajú. Súčasne s nahromadením jedovatých látok zavedených do organizmu prostredníctvom varených jedál sú kĺby neschopné; steny krvných ciev sú pokryté tvrdými usadeninami; kameň (alebo kameň) sa tvorí v

močový mechúr; skleróza, vysoký krvný tlak, ischias, reuma, dna a množstvo ďalších chorôb. Nakoniec sa teraz stáva celkom jednoduchou úlohou vysvetliť príčiny apoplektických záchvatov a rakovina.

Žiadny varený jedlík by sa nemal považovať za zdravého. Základ jeho zlého zdravotného stavu položila jeho závisláčka varená matka ešte pred jeho narodením. Jeho orgány sú zdegenerované a každú chvíľu sú v nebezpečenstve alebo vyčerpávajú posledné zásoby energie. Ten, kto si po prečítaní týchto riadkov váži svoje zdravie a stará sa o svoj život, sa musí rázne rozhodnúť, že tomuto nebezpečenstvu zabráni a dôkladne napraví už napáchané škody na svojom organizme. Najmä tí ľudia, ktorí trpia obezitou a vysokým krvným tlakom, by nemali ani chvíľu váhať, pretože ich život visí na vlásku. Nesmú dovoliť, aby sa zajtra v ich nekrológoch objavilo zlovestné slovo „nečakané". Toto slovo je najvýraznejším dôkazom hrubej nevedomosti „civilizovaného" človeka.

Malé dieťa by nikdy nemalo plakať bez dôvodu; nikdy by nemal prežiť nepokojnú noc alebo trpieť žalúdočnými chorobami, ešte menej horúčkou. Nikdy by nemal pociťovať nedostatok vitamínov alebo vápnika. To všetko sú výsledky varených jedál, mliek a menejcennosti jeho varenej-jediacej matky. Znovu a znovu vyhlasujem, že privykať novonarodené dieťa na varenú stravu je najkrutejším prehreškom. Doteraz tento trestný čin spáchali všetci rodičia neúmyselne; odteraz sa to bude považovať za úkladný trestný čin. Zajtra nebudú môcť žiadni rodičia zľahčovať svoju vinu.

Pred rozhodnutím podstúpiť chirurgický zákrok by sa mal pacient uchýliť k plnej konzumácii surového jedla. Ak poškodený orgán úplne nestratil svoj komplement aktívnych buniek, môže znovu získať svoju plnú pracovnú kapacitu tým, že porodí zdravé bunky a zbaví sa chorých.

Pokiaľ sú v ľudskom organizme nejaké choré bunky, existuje silná túžba po varenom jedle. Ale akonáhle sa telo očistí od chorých buniek, pohľad na varené jedlá naplní skutočnosť

muž s odporom, namiesto potešenia. Čím silnejší je pocit „hladu", tým hlbšia a závažnejšia je choroba. Stručne povedané, túžba po varenom jedle je túžbou po chorobe a pretrvávanie tejto túžby znamená pretrvávanie choroby. Preto, aby bolo možné poraziť a vyhubiť chorobu, je potrebné vyhladovať falošného človeka.

Pacienti s rakovinou by mali okamžite dostať extrémne obmedzenú stravu surovej stravy, ako je pol kila jabĺk alebo hrozna denne.
Toto množstvo je dostatočné na to, aby udržalo skutočného človeka nažive, zatiaľ čo rakovinové bunky, ktoré z neho nedokážu získať žiadnu časť, postupne odumierajú. Osoba, ktorá je odsúdená na istú smrť, už nemá právo uspokojovať svoje podnebie za cenu urýchlenia svojho konca.

Pozrime sa teraz, akú užitočnú službu nám môže poskytnúť 350 000 druhov jedovatých látok, ktoré nazvali drogami.
Môžu zvýšiť počet diferencovaných buniek, posilniť slabé bunky alebo poskytnúť postihnutým bunkám novú schopnosť pracovať? Dokážu zásobovať suroviny hladnými žľazami alebo nahradiť výživné zložky zničené ohňom? Dokážu posilniť svaly srdca alebo vyčistiť cievy od ich nečistôt? Môžu zastaviť neustály tok špiny a jedov, ktoré sa do nášho tela dostávajú s varenými jedlami, do našich orgánov? Nakoniec, dokážu oddeliť a zničiť rakovinové bunky jednu po druhej alebo ich priviesť späť do tela? Možno sú tieto jedy naozaj neoddeliteľnou súčasťou našej výživy a nedopatrením ich príroda zabudla zahrnúť do prírodných potravín.

Faktom je, že účinok týchto látok je
vyvolávajúce, klamlivé, zdanlivé, protirečivé a vždy škodlivé.
Rozsiahla literatúra o prospešných vlastnostiach drog je mýtus našej doby. Obrovský svet povier drží všetky národy tohto sveta pod absolútnou nadvládou a zlovestné lieky na seba berú úlohu talizmanov.

Musíme zostúpiť z výšin fantázie a prijať realistický postoj k týmto problémom. Nekonečne malá bunka sama o sebe má zložitejšiu štruktúru ako všetky továrne vyrobené človekom. Toto je

zrejmé z veľmi prostého faktu, že pri všetkom ich sústredenom úsilí odborníci na svete nikdy nedokázali vytvoriť jedinú živú bunku. A predsa je každý orgán zložený z miliárd takýchto buniek. Napriek tomu si bežný lekár predstavuje špecialistu na tieto rozsiahle svety. Keď ten lekár napíše na papier názov nejakého jedovatého „lieku“, naivne sa domnieva, že dokáže obnoviť dezorganizované funkcie miliárd tovární na predpis jediného jedu. Celé roky som chytil svoje malé deti za ich ruky a putoval som z jednej krajiny do druhej v nádeji, že nájdem ten rozprávkový, životodarný elixír! S rovnakou fantazijnou nádejou dnes každý pacient, bez ohľadu na jeho stav, zaklope na dvere svojho lekára alebo zaujme jeho miesto v rade v nemocnici.

Pričom jediné vyliečenie každej choroby je plne v rukách samotného pacienta. PRÍČINY VŠETKÝCH OCHORENÍ MÁME NÁJSŤ V OHNI V KUCHYNI. ZMIZNUTÍM TOHTO OHŇA ZMIZNU VŠETKO UTRPENIA ČLOVEKA. Kompletná surová strava pôsobí nielen preventívne proti každému druhu ochorenia, ale aj úplne vylieči všetky už nakazené choroby, od najľahších až po tie najzávažnejšie a komplikovanejšie, za predpokladu, že si postihnutý orgán ešte zachováva nejaké známky života.

V tejto malej knižke sa nemôžem dlho zaoberať touto témou. Stačí uviesť jeden príklad. Srdcovo-cievne choroby sú dnes prekliatím ľudstva. V niektorých krajinách je úmrtnosť na rôzne srdcové choroby viac ako polovica celkovej úmrtnosti a tento podiel sa neustále zvyšuje. Všetky existujúce lieky proti týmto chorobám sú čisto kúzelnícke opatrenia. Tým, že otrávia organizmus, dráždia alebo naopak umŕtvujú nervy a stimulujú činnosť srdca, pripravujú organizmus o zvyšky síl. Buďte svedkami toho, že lekári sú hlavnými obeťami infarktov. Zo všetkých chorôb sú však kardiovaskulárne poruchy najviac prístupné liečbe. Raw-Veganism ukončí všetky tie nezmyselné masakry.

Ak by mal pacient, ktorý je odsúdený zomrieť na infarkt o niekoľko týždňov alebo mesiacov, hľadať útočisko v zákonoch prírody a prejsť na surovú stravu už dnes, takmer cez noc pocíti rýchle zlepšenie svojho stavu. Od prvého dňa začnú jeho cievy rýchlo strácať nečistoty a steny jeho žíl, ako aj steny jeho srdca a jeho chlopní postupne získajú nový dych s novým prírastkom aktívnych buniek. znovu získajú svoju správnu pružnosť a pevnosť. Výsledkom je, že namiesto úmrtia o niekoľko týždňov sa nový nábor do raw-eatingu bude môcť s dôverou tešiť na zdravý život ďalších 50 alebo viac rokov. Keď je otázkou, ako nahradiť niekoľkotýždňový chorľavý život zdravým životom polstoročia, nesmieme dovoliť, aby sa do našich sŕdc vkradlo váhanie. Nie je múdre považovať úmrtia za náhle a neočakávané. Keď vidím, ako sa kúsky mäsa a chleba dostávajú do úst nič netušiacej obete, predstavujem si degeneráciu, ktorá čoskoro nastane v stenách jeho srdca a krvných ciev, a každú chvíľu očakávam, že dostane infarkt.

Vo všeobecnosti existujú štyri základné príčiny chorôb: 1. Nedostatok v počte diferencovaných buniek. 2. Nedostatok surovín potrebných pre funkcie žliaz. 3. Prítomnosť cudzích telies a parazitických buniek v organizme. 4. Oslabenie odolnosti buniek voči bakteriálnej infekcii. Raw-eating zápasí so všetkými týmito štyrmi príčinami hneď od začiatku a ponúka skutočné riešenie problému chorôb.

V počiatočnom období surovej stravy sa však u varených závislých niekedy vyskytujú rôzne nepríjemnosti, ktoré môžu u ľudí bez rozmýšľania vyvolať mylný dojem, že prírodné potraviny organizmus vyčerpávajú a poškodzujú zdravie. Táto mylná predstava je najvýraznejším dôkazom krátkozrakosti dnešného človeka. Už len predstava, že po PRIRODZENEJ výžive môžu nasledovať NEPRÍRODNÉ a škodlivé výsledky, je nanajvýš absurdná predstava, ktorú musíme raz a navždy vypustiť z našich myšlienok.

Treba mať na pamäti, že od 40 do 50 kíl aj viac z muža Sto kíl vážiaci patrí falošnému človeku, ktorý sa okamžite začne roztápať a v sprievode svojich chorých buniek, tukov, konkrécií a jedov sa vyrúti do krvného obehu, aby rôznymi výlučkami mohol opustiť telo — stolica, moč a pot. Pri pozorovaní cudzorodých látok v moči a krvi si krátkozraký človek pomyslí, že sú tvorené z prírodných živín, zatiaľ čo v skutočnosti pochádzajú z ohavného tela falošného človeka, ktoré postupne chradne a navždy opúšťa organizmus. . Preto sa prechod na surovú stravu nesmie riadiť zvyčajnými kritériami lekárskej vedy; skôr sa musíme s dôverou podriadiť prírodným zákonom a trpezlivo a zhovievavo sa tešiť na konečné výsledky.

Počas tohto obdobia sa môžu objaviť príznaky plynatosti, bolesti čriev, bolesti hlavy, závraty, celková slabosť atď. V niektorých prípadoch sa moč môže zakaliť, nohy môžu opúchať, na tele sa môžu objaviť vyrážky a môže sa vyskytnúť suchosť a svrbenie na určitých častiach kože. Toto všetko sú procesy očisty a liečenia, takže v žiadnom prípade by sme nemali podľahnúť pocitu „hladu“ a pri zabavení pochybností o múdrosti Stvoriteľa sa uchýliť k „výživným“ večeriam, „plne vyváženým“ proteínom a „nenahraditeľné“ aminokyseliny na pomoc. Ak by bol niekto taký hlúpy, aby to urobil, tieto príznaky okamžite zmiznú, ale na úkor zdravia. Falošný muž si potom vydýchne a vysmiaty sa z hlúposti skutočného muža začne opäť rásť s novým dychom.

Takéto symptómy sa líšia výskytom a závažnosťou od jedného jedinca k druhému a v niektorých prípadoch môžu dokonca úplne chýbať. Spravidla sú ťažké u starších a korpulentných ľudí, mierne u mladých ľudí a úplne chýbajú u novorodencov, ktorí začnú dospievať normálnym spôsobom. Všeobecne povedané, v tele nadmerne tučného človeka falošný muž pod tlakom svojej ťažkej váhy tak stlačil a vychudol skutočného muža, že z neho ostalo len „koža a kosti“. V počiatočnom období raw-jesť

váha takého človeka sa zníži natoľko, že tí, ktorí nechápu skutočnú podstatu zmeny, ho začnú ľutovať.
Ale toto je len zdanlivý obraz toho, čo sa v skutočnosti deje.
V tele surovojedača totiž pravý muž začal priberať hneď od prvého dňa a po zbavení sa falošného muža bude pokračovať v pravidelnom raste, až kým nedosiahne svoju normálnu hmotnosť. . U veľmi chudého človeka zvýšenie hmotnosti skutočného muža vyváži stratu, ktorú utrpel falošný muž, takže hneď od začiatku dôjde k čistému prírastku hmotnosti.

Tento rast skutočného muža je obzvlášť rýchly u tenkých, bledých a slabých detí. Nesmieme očakávať, že deti, ktoré sa živia surovo, budú mať také bacuľaté tváre a podgurážené nohy ako ich kamaráti, ktorí sa živia varením, pretože bacuľatá je znakom falošného človeka. Surovo sa stravujúce deti budú skutočne štíhle, šľachovité a svalnaté. Jednoducho zmýšľajúci rodičia sa tešia z kyprosti svojich detí vďaka čírej nevedomosti.

Keď som prvýkrát prešiel na surovú stravu, v mojom organizme sa spustil rozsiahly proces očisty. Nepociťoval som žiadne príznaky slabosti, ale trpel som bolesťami v črevách, medzery medzi prstami na rukách a nohách mi začali vysychať, nasledovalo šupinatenie a svrbenie, na tele sa mi objavili vyrážky a na niektorých častiach chodidiel koža vysušené a olúpané vo vločkách. Moje nohy, ktoré dovtedy často v miernom rozsahu opúchali, mi zrazu nadmerne opuchli a tento opuch trval mesiace, kým ustúpil. Potom sa mi po chvíli celkom zakalil moč. Počas celého tohto obdobia som cvičil dlhšími prechádzkami, než som kedy v živote predtým absolvoval. Bolo mi úplne jasné, že pod neustálym tlakom prirodzenej výživy a telesného cvičenia sa konkrementy, ktoré sa mi nahromadili v cievach a kĺboch počas 50 rokov vareného jedenia, začali rozplývať a miznúť. Aby som si bol o to istejší vo svojom presvedčení, zrazu som úplne prestal surovo jesť a tri dni som konzumoval len mäsité jedlá. Hneď prvý deň sa zákal moču zmenšil, na druhý zostali len nepatrné stopy, na tretí deň úplne zmizol.

Keď som pokračoval v surovom jedení, môj moč sa opäť zakalil, ale

nie vo svojej bývalej závažnosti a postupne sa to za pár týždňov vyčistilo. Tri dni vareného jedla zjavne spomalili rýchlosť čistenia môjho organizmu. Mimochodom, v tom istom čase som urobil ďalší objav. Voda prijatá so slanými jedlami zvýšila váhu môjho tela až o tri kilá za jeden deň.
Našťastie som sa vrátil na svoju bývalú váhu na štvrtý deň po obnovení surovej stravy.

Možno je dobré, ak sa nový nábor do raw-jesť poriadne nasýti občerstvenie po niekoľkých mesiacoch abstinencie od varených jedál. Porovnaním dvoch systémov výživy sa o to viac utvrdí v tom, že cesta, ktorú si zvolil, je skutočne správna a potom už nesníva o opakovaní experimentu.

Silné opuchy chodidiel mi postupne za pár mesiacov pominuli. Súbežne som trpel aj nejakými dlhodobými miernejšími opuchmi; aj tieto v priebehu niekoľkých nasledujúcich rokov ustúpili a nakoniec úplne zmizli. Rovnaké príznaky sa viac-menej objavujú u veľkého množstva surových jedákov, ktorí mi o nich píšu z celého sveta.

Ešte významnejšie bolo zmiznutie mojich hromádok. Chronické hemoroidy mi nedali odpočinok ani odpočinok asi 15 alebo 20 rokov. Každý deň, niekedy aj dvakrát za deň, som si musel prezliecť spodnú bielizeň. Zápal nikdy neustúpil; dochádzalo k neustálemu vylučovaniu hnisu, hlienu a krvi. Dokonca aj potom, čo som prešiel na surovú stravu, napriek pravidelnosti, ktorá bola zavedená do práce mojich tráviacich orgánov, zostal stav mojich kôstok takmer nezmenený. Po každej fyzickej námahe alebo aj po obyčajnej prechádzke sa podráždenie stalo tak silným, že som si niekedy myslel, že kvôli morfologickým zmenám, ktoré sa udiali, sa kôpky možno nechceli podvoliť surovej strave a že v r. Nakoniec by som sa mal predsa len podrobiť chirurgickému zákroku. Ale zároveň som nikdy nestratil nádej v silu prírody. A skutočne, o niekoľko mesiacov neskôr sa stav začal prejavovať definitívne zlepšenie. Denné podráždenie sa zmenilo na dvakrát týždenne, potom na raz týždenne, raz za mesiac

a neskôr ešte raz za dva-tri mesiace, až nakoniec bola liečba taká úspešná, že dnes už vôbec nemám pocit, že by som trpela hemoroidmi. Liečenie sa urýchlilo najmä vtedy, keď som každý deň začal jesť šaláty z naklíčenej pšenice. Teraz nás tieto okolnosti stavajú tvárou v tvár najdôležitejšej pravde.

Je dobre známou skutočnosťou, že hromady sú spôsobené oslabením elasticity stien konečníka a rozšírením žíl na dolnom konci čreva. Hojenie hrbolčekov surovou stravou je dôkazom, že nahradením degenerovaných buniek v organizme aktívnymi bunkami sa postupom času steny čriev a ciev postupne obnovujú, získavajú potrebnú elasticitu a pevnosť. . Ešte dôležitejšie je, že tento proces prebieha súčasne v črevách, žalúdku, žilách, kapilárach a nervoch a v každom orgáne a žľaze bez výnimky. Inými slovami, neusporiadaný a chorý organizmus vareného jedlíka je úplne obnovený novým doplnkom mladých, špecializovaných a zdravých buniek. Nárast sexuálnej sily surovým jedením bude pre všetkých prekvapením, hoci pri sexuálnych aktivitách by našou pevnou zásadou mala byť prísna striedmosť. V športe suroví jedáci založia nové a bezprecedentné rekordy. Tu sa nachádza odveký sen alchymistov, elixír života. Nie sú to kúzelnícke efekty dosiahnuté v priebehu niekoľkých hodín pomocou liekov, ale základné procesy liečenia chorôb prostredníctvom rekonštrukcie celého organizmu.

Za predpokladu, že bunky orgánu alebo žľazy nie sú úplne vyčerpané, prirodzená výživa im umožňuje obnoviť základnú bunkovú komplementaritu zrodením nových buniek a zároveň sa zbaviť prítomnosti chorých a nepotrebných buniek. Vôbec však neexistuje spôsob, ako vrátiť stratený orgán, akým je napríklad pokazený zub, do pôvodné Preto je v otázkach zdravia prokrastinácia nebezpečná.

Varený jedlík žije z práce pätiny až desatiny svojich orgánov a žliaz a napriek tomu, pokiaľ sa dokáže postaviť na nohy, považuje sa za zdravého. A čo je horšie, nebezpečenstvo, že oň prídem

aj tá desatina nad ním neustále visí ako Damoklov meč, najmä keď má za sebou niekoľko „dobrých“ večerí.

Výskumy cytológov ukazujú, že okrem indolentných buniek sa v ľudskom tele nachádzajú aj rôzne mnohojadrové obrovské bunky (polykaryocyty), bezjadrové nadrozmerné bunky (megakaryocyty) a iné typy degenerovaných buniek. Takéto bunky sú „normálne“ prítomné vo všetkých orgánoch a žľazách a dokonca aj v krvnom obehu varených jedákov. Vedci, ktorí vidia tieto a množstvo ďalších aberácií v orgánoch všetkých závislých od jedla, ich musia považovať za „normálne“ alebo „prirodzené“ javy.

Prirodzené potraviny nezostávajú v tráviacich orgánoch dlhšie ako niekoľko hodín a bez ohľadu na to, či sú strávené alebo nie, opúšťajú telo normálnym kanálom, zatiaľ čo varené jedlá, najmä tie, ktoré pochádzajú zo živočíšnych zdrojov, zostávajú v tráviacom trakte tri alebo štyri dni, niekedy aj týždne. Dnes je už dobre známy fakt, že bezprostredne po smrti sa živočíšne bunky začnú rozkladať, pričom sa uvoľní veľké množstvo jedovatých látok. Preto na stole vareného jedlíka nie je žiadne jedlo pre zvieratá bez jedov. Niet preto divu, že po zotrvaní v ľudskom bruchu tri zo štyroch dní pri teplote 38°C. živočíšne potraviny sa úplne premenia na jedy. Niekedy tento proces pokročí do takej miery, že až keď spustošia steny čriev a premiešajú sa so značným množstvom hnisu, hlienu a krvi, podarí sa im opustiť organizmus. Na druhý deň sa pacient sťažuje na miernu poruchu v žalúdku. Lekári odporúčajú používať kuchynskú soľ, aby sa predišlo vzniku takých hnilobných procesov, ako keby chceli ľudské brucho premeniť na sud nasoleného mäsa. Dôveryhodní ľudia naivne veria, že čokoľvek žalúdok ochotne prijme, nemôže byť škodlivé; zatiaľ čo leštená ryža, biely chlieb alebo cukry, ktoré sú najškodlivejšie zo všetkých potravín, nevyvolávajú v žalúdku žiadnu okamžitú reakciu. Niektorí sa dokonca pýtajú, aké spojenie môže mať výživa s očami, pokožkou alebo nervami, ako keby ktorákoľvek časť tela mohla vykonávať svoje funkcie bez surovín. Teraz, akú látku by v nej možno nájsť

biely chlieb, cukor alebo prepustené maslo, ktoré by mohli rozjasniť oči alebo organizovať úžasné operácie nervov? Ľudia predkladajú najrôznejšie hypotetické dohady, aby vysvetlili príčiny nervových chorôb, ale nevenujú ani najmenšiu pozornosť tomu najpodstatnejšiemu faktoru – vlastnostiam surovín dodávaných do nervov.

Odolnosť človeka voči infekčným chorobám sa oslabuje Z generácie na generáciu

Tvrdenia, že nebezpečenstvo infekčných chorôb neustále stúpa pokles sú mylné. V dôsledku vareného jedenia ľudské bunky postupne strácajú svoju odolnosť voči mikróbom a čo je horšie, strácajú túto silu z generácie na generáciu.

V tejto súvislosti by som rád citoval niekoľko pasáží z knihy „Pathologická anatómia a patogenéza ľudských chorôb“ od významného sovietskeho vedca IV Davydovského, publikovanej v roku 1956. Podľa neho: "Existuje množstvo infekcií špecifických pre homo-sapien (antroponózy), ktoré sa v skutočnosti nevyskytujú u zvierat, vrátane najrozvinutejších ľudoopov. Vedcom sa ani nedarí vyvolať u nich experimentálne príklady týchto infekcií. alebo sa im podarí získať veľmi vzdialené podobnosti len s niekoľkými z nich (týfus, cholera, malária, meningokoková meningitída, chrípka, osýpky, žltačka, záškrt, šarlach, zápal pľúc, reumatizmus, sepsa, kvapavka, furunkulóza, apendicitída atď. zapnuté).

„Zoonózy a ornitonózy (choroby zvierat a hydiny), ktoré vyskytujúce sa u mužov, ako je hydrofóbia, encefalitída, brucelóza (maltská horúčka), psitakóza, kiahne, mor, tularémia, antrax, trichinelóza a iné, majú spravidla svoje osobitné príznaky, ktoré sú vlastné človeku, zatiaľ čo u zvierat niekedy vykazujú len veľmi vzdialené reprodukcie týchto symptómov."

Zdá sa teda, že nielenže sa všetky zvieratá, vrátane ľudských predkov, ľudoopov, nenakazia špecifickými ľudskými infekciami, ale dokonca ani nereagujú na zámerné pokusy výskumníkov infikovať ich týmito chorobami na experimentálne účely. naproti tomu

existujú baktérie, ktoré sú špecifické pre zvieratá a vtáky, ale normálne ich neovplyvňujú, aj keď sú v ich orgánoch neustále prítomné. Pri prenose na človeka ho však práve tieto baktérie infikujú tým najstrašnejším a najničivejším spôsobom. K tomu musíme pripočítať fakt, že zvieratá sú imúnne voči všetkým chronickým ochoreniam.

Aký je dôvod tohto nápadného kontrastu? Čo tu odlišuje človeka od zvieraťa, ak nie jeho zvyk živiť sa podľa zákonov „civilizácie" a potom pokojne sedieť pri stole s prekríženými nohami? Len si predstavte, aké by to bolo, keby si to jedného z týchto krásnych dní vzala krava do hlavy, aby sa „civilizovala" ako človek, zjedla svoje krmivo po uvarení v kotlíku a keď ochorie, predstierala, že dôvody neboli známe. Ak potom niekto navrhne, že by sa mala pokúsiť živiť surovou trávou, mala by vyjadriť strach, že jej telo je zvyknuté na varené jedlo, surová tráva jej môže ublížiť. Predstavte si aj vy, aká by dnes bola krava, keby po tisícročia konzumovala varenú trávu, bez toho, aby si na chvíľu uvedomila, že to, čo robí, je neprirodzený čin. Toto je však pozícia, do ktorej sa dnes bigotní uctievači mäsa dostali.

Boj proti infekčným chorobám prebieha od úplne mylne stanovisko. Pokles úmrtnosti na infekčné choroby sa nedosiahol posilnením odolnosti organizmu, ale zmiernením vonkajších podmienok, ktoré šíria infekcie.
Postupom času sa sila odporu človeka natoľko oslabila, že ak by sme odstránili vybavenie, ktoré poskytovalo moderné bývanie, centralizované systémy zásobovania vodou, mestskú kanalizáciu, izoláciu pacientov atď., a vrátili by sme sa do podmienok pred 200 rokmi, by boli zničené rôznymi epidemickými chorobami v priebehu niekoľkých rokov.

V každom prípade aj dnes autoinfekcie, ako napríklad tie, ktoré spôsobujú katarálnych podmienkach sa rýchlo rozvíjajú a stávajú sa nevyhnutnou katastrofou pre celé ľudstvo, ktoré sa živí varením. Využitím slabosti buniek falošného človeka sa stávajú neškodné mikroorganizmy

dosť škodlivé. Davydovsky píše: "Vo svetle súčasných údajov o premenlivosti baktérií musíme považovať postulát, že patogénne baktérie môžu byť produkované z takzvaných nepatogénnych baktérií, za celkom blízky realite. Tak môžu pochádzať bacily týfusu, paratýfu a dyzentérie z črevných bacilov, skutočné bacily záškrtu sa môžu vyvinúť z falošných bacilov.Takéto metamorfózy môžu prebiehať vo všetkých druhoch kokov, v anaeróboch, v baciloch moru a tuberkulózy av iných mikroorganizmoch.

Reálna je najmä autoinfekcia na úkor bežných obyvateľov ľudského tela, kože a slizníc.“

Pri mnohých infekčných ochoreniach chýbajú dôkazy o infekcii. Všeobecne povedané, každá infekčná choroba sa prvýkrát objaví v jemnom organizme nejakého slabého človeka a potom sa prenáša na iných ľudí. V skutočnosti je každý takýto organizmus nebezpečnou továrňou na množenie a šírenie patogénnych baktérií. Takúto fabriku medzi surovožrútmi nenájdete. Takže svet surových jedákov bude navždy bez všetkých infekčných chorôb.

Davydovského názory na autoinfekciu možno zhrnúť takto: „Hlavné oblasti nášho tela, kde sa vyvíjajú procesy autoinfekcie, sú: hrdlo, krčné mandle, červovité slepé črevo, hrubé črevo, spojovky, priedušky a Autoinfekčné ochorenia sú: nosový katar, faryngitída, kolitída, úplavica, bronchitída, pneumónia, cystitída, pyelitída, nefritída, konjunktivitída, zápalové kožné ochorenia,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, postnatálna endometritída a tak ďalej. Podľa údajov poskytnutých FG Barinski (1949), iba v 50 percentách všetkých prípadov šarlachu a 15 percentách záškrtu je možné nadviazať priamy kontakt. Inými slovami, vo veľkej väčšine všetkých prípadov záškrtu neexistujú žiadne dôkazy, ktoré by preukázali, že infekcia pochádza z vonkajších zdrojov. Dôkazy poskytnuté TE Boldyrevom (1949) opäť ukázali, že 53 percent prípadov týfusu je neznámeho pôvodu. Úloha exogénnych infekcií sa postupne zmenšuje a svoje miesto uvoľňujú endogénne infekcie. Bez akýchkoľvek

v budúcnosti sa ukáže, že hlavnú úlohu skutočne zohrávajú autoinfekcie, a to najmä preto, že ešte nemáme v plnej miere k dispozícii potrebné znalosti, ktoré by nám umožnili vysvetliť podstatu fyziologických mechanizmov a podmienok, ktoré sa menia. normálna symbióza buniek a baktérií do stavu infekcie.

„V súvislosti s etiológiou infekčných chorôb musíme opustiť predstavy, ktoré vznikli v čase Kocha, Ehrlicha a Pasteura o „patogénnej" povahe mikroorganizmov vonkajších a vnútorných médií. V plnom zmysle slova nie sú patogénne baktérie samotné, ale tie fyziologické korelácie, ktoré v danom organizme v konkrétnom okamihu existujú a ktoré sú organicky spojené s poruchami jeho regulačných systémov a nervových mechanizmov. V prírode neexistujú žiadne špeciálne „patogénne" mikróby; neexistuje však koniec faktorov, ktoré podporujú náchylnosť u normálne odolného subjektu a naopak."

Z toho všetkého môžeme vyvodiť len jeden záver. Skutočnou príčinou infekčných chorôb nie je mikrób, ale narušený stav normálnych biologických procesov organizmu. Mikróby vždy existovali, stále existujú a budú existovať navždy. Kampaň na ich zničenie a zničenie je číre šialenstvo. V dôsledku zatvárania očí pred skutočnými príčinami chorôb sa organická sila ľudskej odolnosti postupne znížila do takej miery, že ľudské bytosti už nečakajú na infekciu, ktorá príde zvonku, ale podľahnú baktériám, ktoré sa hemžia v ich telách. . V ľudskom organizme sa totiž práve tie baktérie, ktoré nie sú schopné ublížiť tým najpodlejším živočíchom, stretávajú so slabými, bezcennými, neaktívnymi bunkami vytvorenými z mäsa, chleba, masla a cukru. Nie je teda divu, že na tie bunky jednoducho spadnú a náruživo ich zožerú. Rozumný človek by si mal očistiť telo od každej jednej z tých zbytočných buniek, po ktorých sa žiadny mikrób neodváži priblížiť k mladistvým, robustným a silným bunkám, ktoré vznikli z ušľachtilého ovocia, orechov a obilnín. Tu je skutočne „podstata fyziologických mechanizmov a podmienok, ktoré menia normál

symbiózy buniek a baktérií do stavu infekcie," vysvetlenie, ktoré Davydovský nedokáže podať.

Úloha antibiotík ako terapeutických činidiel je dočasná a klamlivá. Ľudia sú z nich postupne sklamaní.
Neutralizujú účinky bakteriálnej aktivity na krátky čas, oslabujú bunky a uvoľňujú cestu pre neskoršie silnejšie infekcie.

Najintímnejšiu skúsenosť mám s antibiotikami. V dôsledku nedostatku prirodzenej výživy moje deti vždy trpeli nepravidelnou, pretrvávajúcou horúčkou spôsobenou autoinfekciou a autointoxikáciou, pričom ich teplota zvyčajne kolísala medzi 37,8°C. a 38 °C. Vzal som syna do Paríža a zveril som ho do opatery tamojším najvýznamnejším „špecialistom". Žiaľ, nevyberaným experimentovaním s antibiotikami zvýšili svoju teplotu na 40-41°C. a degenerovali mu srdce a obličky, nakoniec ho zabili bez toho, aby dokázali diagnostikovať jeho chorobu.

Presne to isté sa stalo mojej dcére, ale stále väčšie násilie o dva roky neskôr. Umiestnil som ju do detskej nemocnice v Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) v Hamburgu, kde Dr. Wolfgang Tiling vykonal na mojom úbohom dieťati tie najneľudskejšie pokusy. Každý deň odobral obrovské množstvo krvi, ktorú podrobil rôznym laboratórnym testom alebo ju vstrekol desiatkam úbohých potkanov a králikov, pričom predstieral, že premnožením baktérií chce identifikovať skutočný organizmus, ktorý je za chorobu zodpovedný, ale ktorý nevedel vo svojich nezvyčajných klinických vyšetreniach určiť. Čím vyššia teplota môjho dieťaťa stúpala, tým väčšie boli dávky podávaných antibiotík a tým rozmanitejšie boli ich odrody. So zvýšenými dávkami antibiotík teplota stúpala vyššie a vyššie, až plynulo kolísala medzi 39°C. a 41 °C. a príznaky zápalu obličiek sa stali výrazne výraznými. Svojimi „vedeckými" prostriedkami urýchlil rozvoj choroby a skrátil jej „normálne" trvanie zo štyroch rokov na obdobie len jedného mesiaca. Považoval dieťa za figurínu a vystrašil nás do falošnej viery

že keby jej nedávali kortizón alebo nepodrobili internej biopsii, neprežila by viac ako týždeň.

Práve v tých časoch som sa dostal k Bircher-Bennerovej nemčine pojednanie s názvom "Nutričné choroby" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Dcéru som z tej nemocnice okamžite odviezla a zverila ju do starostlivosti prirodzenej výživy. Náhle mávnutím čarovného prútika klesla teplota môjho dieťaťa na 37°-37,5°C. a množstvo jej moču sa zvýšilo z 200m1 na dva litre denne. Do týždňa sa postavila na nohy a prešla cez izbu, aby otvorila dvere tomu bezcitnému lekárovi, ktorý bol ohromený a tak sa bál hanby, že mi pod jednou alebo druhou nepodloženou zámienkou odmietol dať kópie nemocnice. záznamy a klinické vyšetrenia.

Ak by som dieťa naďalej živil čisto surovou stravou, určite by dnes žila. Ale vtedy som surovú stravu považoval za terapeutický prostriedok a stále som veril umelým vitamínom. Aby som sa bližšie zoznámil s výživovým systémom Súkromnej kliniky Dr. Birchera Bennera, vzal som dieťa z Hamburgu do Zürichu a nechal som ho v tomto sanatóriu 23 dní. Môžem tu, mimochodom, spomenúť, že bohužiaľ po smrti Dr. Birchera Bennera sa jeho stravovací systém výrazne zmenil zavedením varenej stravy, mliečnych výrobkov, vitamínov a iných liekov.

V každom prípade, povzbudený rýchlym zlepšením jej stavu, som si myslel, že je možné obnoviť jej zdravie čiastočne surovou výživou a čiastočne varenou stravou a umelými vitamínmi. Každopádne, dokázali sme jej predĺžiť život len o štyri roky.

Sám som jasným príkladom víťazstva človeka nad autoinfekciou. Viac ako 20 rokov som trpel chronickou bronchitídou do takej miery, že som si niekoľkokrát do roka zvykol ľahnúť do postele s tými najsilnejšími nádchami. Surové stravovanie však toto všetko zmenilo a hoci som posledných desať rokov spával celý rok pod holým nebom, niekedy v mrazivom zimnom mraze 15 alebo 16 stupňov, s mikróbmi stále na svojich miestach,

ani raz som nekašľal ani nepocítil najmenší náznak prechladnutia. Mimochodom, rád by som dodal, že spanie pod holým nebom v zime si nevyžaduje zvláštne hrdinstvo. Všetko, čo je potrebné, je dobre zakryť telo a mať tvár otvorenú na čerstvý vzduch. Okrem toho je dôležité vzdať sa vareného jedla, aby ste odstránili príčiny bezsenných nocí a neustáleho prevaľovania sa v posteli.

Rakovina je výsledkom extrémnej degenerácie buniek

Rovnako ako v prípade všetkých ostatných chorôb, aj tu sú príčiny rakoviny celkom ľahko vysvetliť vo svetle prírodných zákonov.

Cytológovia vykonali obrovské množstvo výskumov, aby objavili rozdiely medzi štruktúrami normálnych buniek a štruktúrami rakovinových buniek. Všeobecne povedané, zistili, že rakovinové bunky sú bunky celkom bežných typov, ktoré nemajú potrebnú štruktúru a schopnosť vykonávať akúkoľvek užitočnú prácu. Ich jediným účelom je požierať bielkoviny (stavebné materiály) a množiť sa.

Ako vieme, bunky falošného človeka majú presne to isté kvality. Existuje len jeden stupeň rozdielu medzi degeneráciou buniek falošného človeka a rakovinovými bunkami. Čo sa týka polohy za určitých okolností, skutočnému mužovi sa darí udržať bunky falošného muža pod svojou kontrolou. Rozprestiera ich vo voľných priestoroch svojho organizmu, vypĺňa nimi prázdne dutiny, ukladá si ich pod kožu, premiešava ich so svojimi normálnymi bunkami a tak si aspoň na čas zachováva citlivé orgány a systémy. jeho telo oslobodené od nebezpečenstva ich tlaku.

Každý môže voľným okom vidieť obrovskú hmotnosť falošného človeka, niekedy dosahujúcu hmotnosť 60-70 kilogramov. Ak by sa pár kíl tej hmoty umiestnilo do akejkoľvek žľazy alebo orgánu, činnosť danej žľazy alebo orgánu by pod výsledným tlakom určite bola paralyzovaná. Práve týmto spôsobom rakovina ukončuje život muža.

Bunky falošného človeka, ako sú bunky rakoviny, boli nazývané do existencie prostredníctvom jedla pripraveného v kuchyni pre

primárnym účelom vystupovať ako vášniví konzumenti takýchto potravín. Obranným úsilím skutočného človeka bunky falošného človeka nie sú schopné úplne vstrebať obrovské množstvá neprirodzených látok, ktoré sa do tela dostávajú cez kanál závislosti, a preto sa veľká časť týchto látok bezcieľne stráca. spálením a premenou na nadbytočné teplo. Aby mohli voľne konzumovať tieto nadmerné masy jedla, bunky falošného človeka sa usilujú získať nezávislosť, usadiť sa v akejkoľvek lokalite, ktorú si želajú, a do sýtosti sa zahryznúť. Keď jeden alebo viacerí uspejú vo svojom úsilí, začnú neuveriteľnou rýchlosťou hltať potraviny, ktoré im ponúka ich chamtivý pán. A tak, počnúc jednou alebo dvoma bezvýznamnými bunkami, vznikne monštrum, ktoré drží celé ľudstvo v pazúroch jeho smrtiaceho teroru.

V žiadnom z početných patologických procesov sa nestretávame s podobným prípadom, že by z miliardy buniek len jedna alebo dve bunky podľahli chorobe.

Bystrozraký muž, ktorý má bystrosť zamestnať svoju myseľ so zásadnými problémami sa nestačí čudovať hlúpym otázkam, na ktoré výskumní vedci strácajú čas, peniaze a energiu. Na vysvetlenie výskytu rakoviny uviedli asi 400 rôznych karcinogénnych činiteľov, ktoré, s výnimkou dietetických faktorov, majú v neposlednom rade súvislosť so základnými príčinami karcinogenézy. Každý jednotlivec si musí položiť túto otázku: „Samozrejme, že všetky jedy, lúče, chronické podráždenia, poranenia, popáleniny, vírusy, nikotín, decht a množstvo ďalších látok môžu ako škodlivé faktory pripraviť bunky o ich komplex. štruktúru a ich schopnosť pracovať alebo poškodzovať, vychudnúť, rozdrviť a zabiť ich, ale akými prostriedkami by mohli vyvolať v jednej alebo dvoch bunkách takú obrovskú silu množenia, ktorá by im umožnila na veľmi krátkom priestore čas, zvrhnúť sa a potom úplne zničiť celú úžasnú stavbu ľudského tela v jeho celistvosti?"

Tú strašnú silu usilovne varí, pečie, pripravuje a daruje netvorovi sám majiteľ organizmu pre svoje

vlastné konečné zničenie. Rakovina je živým dôkazom extrémnej degenerácie buniek a nevyhnutným výsledkom neprirodzenej výživy.

Vedci sa počas svojich výskumov znova a znova stretávajú so skutočnými príčinami rakoviny. Držia v rukách nezvratné dôkazy, chvíľu sa na ne pozerajú a dokonca ich aj potvrdzujú, no vždy, keď príde na rad otázka zmeny prevládajúcich stravovacích systémov, zdesene zatvoria oči, ako keby udreli hromom a bez toho, aby chvíľu otáľali, berú do päty, pretože si NEPRAJÚ vidieť niečo neprirodzené vo svojich stravovacích návykoch. Predovšetkým NECHCÚ kritizovať chlieb, ktorý jedia a ktorý celé veky považovali za posvätný, bez toho, aby si na chvíľu uvedomili, že kým sa dostane na stôl, bol znova a znova znesvätený mletím. , preosievanie, miesenie a pečenie.

Cytológovia jasne vidia, že rakovina vzniká prostredníctvom buniek, ktoré nemajú špecializované štruktúry a operačné schopnosti, no podľa ich názoru sú všetky bunky takzvaného zdravého človeka (hoci sú produktom neprirodzenej výživy) primárne plne vyvinuté a dokonalé bunky, ktoré sú neskôr zbavené svojich normálnych vlastností vplyvom určitých karcinogénnych činidiel. Inými slovami, absencia správnych mechanizmov továrne a chyby pri jej výrobe sú spojené s každým náhodným faktorom, ale nemajú žiadny vzťah so stavebnými materiálmi dodávanými do tejto továrne alebo s povahou a kvalitou suroviny. materiály potrebné na výrobu. NECHCÚ VIDIEŤ, že orgány všetkých varených jedákov sú permanentne zaplavené miliardami buniek, ktoré stratili svoje správne štruktúry a funkcie. Teraz budem citovať niekoľko pasáží z Cowdryho „RAKOVINOVÉ BUNKY“, z ktorých čitateľ jasne uvidí, aké jasné a zrejmé sú skutočné príčiny

rakovina sú.

Cowdry píše (str. 11): „So stratou úplne alebo čiastočne špecializovanej servisnej funkcie svojich prekurzorov strácajú rakovinové bunky v podobnej miere štrukturálne vlastnosti, ktoré túto konkrétnu funkciu robia.

možné. Štruktúra nemôže byť zachovaná bez funkcie o nič viac, ako funkcia môže byť zachovaná bez zodpovedajúcej štruktúry." Cowdry zabudol dodať najzrejmejšiu pravdu, ktorou by bolo tajomstvo rakoviny raz navždy vyriešené.

Totiž na udržanie štruktúry a funkcie sú suroviny nevyhnutným predpokladom a keď sa tieto SUROVINY premenia na VARENÉ MATERIÁLY, nezostane zachovaná ani štruktúra, ani funkcia.

Pre normálny rast buniek Cowdry cituje Ruscha takto: "Normálne primordiálne bunky obsahujú mnoho potenciálnych mechanizmov, ktoré v konečnom dôsledku určujú diferenciáciu. Tieto mechanizmy sa stávajú funkčne aktívnymi, keď zložky dosiahnu určité kvantitatívne úrovne" (s. 15). Počas transformácie na rakovinu "Karcinogény vyvolávajú zmenu v jednej alebo viacerých špeciálnych funkciách bunky. Výsledná zmena je dedičná." Ale, „bunky, ktoré trpeli takouto dedičnou zmenou, môžu vyžadovať dodatočnú stratu prídavných faktorov, kým sa stanú úplne autonómnymi novotvarmi“ (s. 17).
Rakovina nevzniká z plne vyvinutých a špecializovaných buniek.
„Vajíčko a spermie sú vysoko diferencované bunky, ktoré sa nestávajú malígnymi a nespôsobujú rakovinu pozostávajúcu zo spermií alebo vajíčok, ktoré sa množia bez zvyčajných obmedzení a napádajú územia patriace normálnym, dobre sa správajúcim bunkám“ (s. 333).

Hlavnými činnosťami rakovinových buniek je lov dusíkatých látok, požieranie živočíšnych bielkovín, ukoristenie aminokyselín, syntetizácia abnormálnych bielkovín a vykonávanie rôznych iných činností podobného charakteru. Na rakovinu sa hľadelo ako na „pascu dusíka“, ktorá odstraňuje aminokyseliny z telesného fondu bez toho, aby dovolila nejaký znateľný návrat“ (s. 39). Ďalej je uvedené (tamže): "Zdá sa, že metabolizmus dusíka v malígnych bunkách prebieha tak, že sa z dobre fungujúcich buniek, ktoré správne slúžia telu, odoberajú materiály, ktoré tak veľmi potrebujú." Záhada by bola ľahko vyriešená, keby sa slová „veľmi potrebné“ nahradili slovami „MIMORIADNE NEUŽITEČNÉ A ŠKODLIVÉ“. Christensen a Henderson (1952) považovali za nadradenosť aminokyseliny

akumulácia rakovinovými bunkami „významný faktor v raste a množení neoplastickej bunky u chradnúceho zvieraťa“ (ibid.). Podľa ich názoru nie je zviera vyhubené kvôli absencii prirodzenej potravy, ale kvôli nedostatku množstva aminokyselín.

Rakovinové bunky nepretržite syntetizujú proteíny. Cowdry píše (s. 152): "Malignita sa často považuje za asociovanú s abnormalitou syntézy proteínov a možnou tvorbou abnormálnych proteínov. Existuje kontinuálna čistá syntéza proteínov a nukleoproteínov, ktoré poskytujú novú bunkovú substanciu v rastúcich nádoroch, zatiaľ čo syntéza týchto materiálov v normálnych nerastúcich tkanivách je vyvážený ekvivalentným rozpadom." Na inom mieste cituje Casperssona (1950): "Zdá sa, že medzi malígnou nádorovou bunkou a normálne rastúcou bunkou existuje zásadný rozdiel, pokiaľ ide o vývoj systému tvorby proteínov. V bunke malígneho nádoru je endocelulárny inhibičný mechanizmus, ktorý normálne obmedzuje aktivitu bielkovinotvorného systému, viac-menej prestal fungovať, čo vedie k špecifickým zmenám v cytochemickom obraze“ (s. 10-102). Je potrebné zdôrazniť, že tieto bielkoviny nie sú bielkoviny získané z hrozna alebo jabĺk, ale tie, ktoré sú varené alebo pečené v kuchyni a normálne bunky ich odmietajú?

Ďalšie vedecké výskumy ukázali, že množstvo tukov v rakovinových bunkách je nad normou, zatiaľ čo vitamínov a minerálov je naopak pod normou.

Cowdry pripúšťa, že "bunky, zhubné a iné, sú takmer nepredstaviteľne zložité malé indivíduá. Možno každá môže mať až 10 000 rôznych biochemických zložiek, od anorganických iónov po najzložitejšie proteíny a nukleoproteíny, ktoré medzi sebou priamo alebo nepriamo interagujú." ..rovnováha aktivít v živej bunke, ktorá je celkovým zjavným vyjadrením života bunky, musí byť kedykoľvek funkciou veľmi zložitých kinetických interakcií medzi týmito materiálmi. Aby bolo možné úplne definovať stav akejkoľvek bunky, Keďže nie je možné kvantitatívne určiť viac ako

niekoľko premenných naraz, môžeme získať, ale veľmi obmedzený pohľad na celú zložitú situáciu. Matematické formulácie zaoberajúce sa 4 alebo 5 zložkovými systémami predstavujú obrovské ťažkosti, nehovoriac o tých, ktoré sa zaoberajú tisíckami premenných." (str. 151-152). Naši vedci, v rukách ktorých spočíva osud celého ľudstva, teda vedia nekonečne málo o Napriek nedostatku svojich vedomostí ignorujú prírodu, ktorá vytvorila tieto zložité bunky, a podnecujú ľudí k presvedčeniu, že pomocou vlastných presných výpočtov môžu určiť presné kvalitatívne a kvantitatívne požiadavky týchto buniek. bunky, pokiaľ ide o bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerály a tak ďalej.

Dokonca zachádzajú tak ďaleko, že najprv pohŕdajú múdrosťou hlavného inžiniera tým, že neschvaľujú to, čo nariadil, a potom vo svojich továrňach vymýšľajú rôzne látky a ponúkajú nám ich. Či sú ich činy na smiech, alebo poľutovaniahodné, nech posúdi čitateľ sám.

Vedci z výskumu zhromaždili množstvo dôkazov, ktoré dokazujú, že šetrnosť alebo diétne obmedzenia zabraňujú alebo aspoň obmedzujú výskyt a rast rakoviny. Počas prvej svetovej vojny za prísneho prídelu potravín, ktoré vtedy platilo v Dánsku, Rusku, Nemecku a Rakúsku, bolo úmrtí na rakovinu menej ako po zrušení prídelov na konci vojny. Podľa názoru Hindhedeho (1925) k tomuto následnému zvýšeniu incidencie úmrtí prispelo prekrmovanie.

Cowdry uvádza príklady z experimentov uskutočnených na zvieratách: „McCay (1947) Moreschimu (1909) pripisuje uznanie za rozšírenie práce skorších britských výskumníkov, ktorí majú tendenciu ukázať, že diétne obmedzenia bránia alebo spomaľujú rast nádorov u zvierat. Sarkómy, ktoré Moreschi transplantoval myšiam, boli v hrubom pomere k množstvu dodanej potravy. Myši s obmedzenou diétou žili dlhšie a transplantácia nádorov do nich bola ťažšia ako do plne kŕmených myší.

„McCay a jeho spoločníci urobili celkom pozoruhodné štúdie potkany zaostalé znížením energie potravy na energiu dostatočnú na udržanie, ale nedostatočnú na rast. Jedna skupina bola teda držaná

mláďatá viac ako 700 dní a ďalšie viac ako 900 dní bez toho, aby im bolo umožnené dospieť, bez ohľadu na skutočnosť, že priemerná dĺžka života tohto druhu potkanov za bežných podmienok je približne 600 dní. Keď sa im dostane dostatok kalórií, retardované potkany dospejú a môžu žiť celkovo 1 400 alebo viac dní, čo je dvojnásobok ich normálnej dĺžky života" (str. 394-395). Opäť podľa McCay, Sperling a Barnes (1943) „vývoj nádorov bola zanedbateľná u potkanov, ktorých rast bol spomalený až do doby, keď im bolo umožnené dospiet" (s. 396). Aké úžasné výsledky by sa nedosiahli, keby boli tieto potkany kŕmené obmedzenou stravou výlučne surových potravín.

Ďalšie experimenty ukázali, že u 198 potkanov kŕmených „normálnou" stravou sa vyvinulo 150 prípadov nádorov, na rozdiel od iba 38 nádorov medzi 200 retardovanými potkanmi – zvieratami čiastočne zbavenými takzvanej normálnej stravy. dieta, ktora rozsiri taketo nemilosrdne jatky a niekolkokrat skracuje zivot?

V rôznych obdobiach sa vynaložilo úsilie na objasnenie vzťahu medzi telesnou hmotnosťou a úmrtnosťou na rakovinu pomocou odkazov na štatistiky životného poistenia. V roku 1913 sa spoločný výbor Asociácie lekárskych riaditeľov životného poistenia a Americkej spoločnosti poistných matematikov zaoberal 774 672 poistkami, ktoré si kúpili muži vo veku 20-62 rokov. Potom sa zistilo, že u mužov, ktorí boli poistení vo veku 30-44 rokov, bola miera úmrtnosti na rakovinu pre mužov s nadváhou 37, pre mužov so štandardnou hmotnosťou 32 a pre mužov s nízkou hmotnosťou 24, vypočítané na 100 000. Pre staršiu skupinu 45 rokov a viac,

zodpovedajúce miery boli 156, 144 a 120.
Podľa záznamov Union Central Life Insurance Company, analyzovaných v roku 1932, bola miera úmrtnosti na rakovinu nasledovná, od 25 percent alebo viac s nadváhou až po 50 percent podváhu: 143, 138, 121, 111, 114 a 95, číslo 111 vzťahujúce sa na "normálnu" hmotnosť. Ešte nedávno, podľa štatistického bulletinu Metropolitan Life Insurance Company (1951), úmrtnosť mužov s nadváhou na kardiovaskulárne a obličkové choroby

bolo opäť o polovicu menej ako štandard a to z cukrovky bolo asi štyrikrát vyššie ako štandard. Toto sú odmeny, ktoré falošný človek udeľuje ľudstvu.

Medzi rokmi 1900 a 1950 bol nárast úmrtnosti na kardiovaskulárne choroby a rakovinu v Spojených štátoch amerických nasledovný. Za 50 rokov sa úmrtnosť na rakovinu zvýšila zo 64 na 139,6 na 100 000 obyvateľov, zatiaľ čo úmrtnosť na kardiovaskulárne choroby stúpla z 244 na 478,1. Celkovo bolo v roku 1950 z 803,9 úmrtí na 100 000 obyvateľov z desiatich hlavných príčin kardiovaskulárnych chorôb a rakoviny 617,7. Ešte významnejšie sú najnovšie dostupné údaje, ktoré sa týkajú roku 1964. Úmrtnosť na rakovinu teraz stúpla na 151,3, zatiaľ čo úmrtnosť na kardiovaskulárne choroby stúpla na 508,6, čo dáva dohromady 659,9 z celkového počtu 939,7 zo všetkých príčin. Toto sú úžasné výsledky „pokroku“ medicíny; šokujúci výsledok množstva lekárov, nemocníc a liekov; nevyhnutné produkty „zjemňovania a čistenia“ potravín. Možno si dobre predstaviť stav vecí, ak súčasný „pokrok“ bude pokračovať ďalších 50 rokov.

Podľa oficiálnych štatistík Spojených štátov amerických za rok 1964 len 1,4 percenta z celkového počtu úmrtí možno pripísať „príznakom, senilite a zle definovaným stavom“. V tejto kategórii je senilita samozrejme len dohadom, pretože medzi tými, ktorí konzumujú varenú stravu, sa nikto nedožíva vysokého veku. Zatiaľ čo v naozaj civilizovaných podmienkach! nebyť nehôd a nešťastí, celé ľudstvo by zomrelo v pokročilom veku.

U voľne žijúcich zvierat v prirodzenom prostredí nie je výskyt rakoviny známy. Po dlhodobom vystavení opíc v zajatí degenerovanej potrave však bolo možné pozorovať jeden alebo dva nádory pripomínajúce rakovinu. „Jediná veľká skupina organizmov, u ktorých úplne chýbajú dôkazy o príležitostnom výskyte rakoviny, obýva hlbiny oceánu,“ vyhlasuje Cowdry (s. 196). Je to preto, že deštruktívne ruky ľudstva nie

sa k nim dostali. Ich imunita je o to pozoruhodnejšia, že ich svet je rozlohou aj počtom obyvateľov oveľa väčší ako náš.

Ako sme povedali, vedci sa počas svojho výskumu stretávajú zoči-voči so základnými príčinami rakoviny, pozerajú sa na ne a potvrdzujú ich, no napriek tomu okolo nich prechádzajú s úplnou ľahostajnosťou, akoby ich pátranie bolo niečo iné. „Myšlienka, že niektoré zložky potravy prijímané v nadmernom množstve alebo ich absenciou môžu u človeka vyvolať rakovinu, sa presadzuje z iného zdroja.

Experimentálne zmeny v strave zvierat môžu spôsobiť všetko rozdiel v následnej prítomnosti alebo neprítomnosti rakoviny“ (s. 220).

Dokonca priamo vnímajú účinky prírodných potravín. Cowdry je v tomto bode celkom jednoznačný: "Konečne sa začína objavovať fakt, že u niektorých zvierat je menšia predispozícia k rozvoju nádorov, keď sú kŕmené prírodnými krmivami, ako keď sú kŕmené vysoko purifikovanými krmivami. Silverstone, Solomon a Tannenbaum (1952) pozorovali, že menej benígnych hepatómov sa vyvinulo u samcov DBA myší na strave Purina Laboratory Chow tvorenej prevažne prirodzenou potravou ako u iných na strave pozostávajúcej z poločistých zložiek, najmä kazeínu, kukuričného škrobu, čiastočne hydrogenovaného bavlníkového oleja, syntetických vitamínov a zmes soli. Okrem toho poločistené diéty podávané samcom myší C3H posilnili vývoj benígnych hepatómov. Rozdiel vo vývoji nádoru koreluje s výraznými rozdielmi v kalorickom príjme, v telesnej hmotnosti alebo v pomere bielkovín, tukov, vitamínov a minerály v strave. Autori opatrne poukazujú na to, že by sa nemalo predpokladať, že iné typy nádorov reagujú odlišne“ (s. 403-404).

"Engel a Copeland (1952) zistili, že pri odstavení potkanov AES a Sprague Dawley kŕmených prirodzenou potravou (zásobná strava) sa vyvinulo menej nádorov prsníka vyvolaných karcinogénom, 2-acetylaminofluorénom, ako u potkanov kŕmených poločistou stravou. Rozdiel bol značný" (s. 404).

Čitateľ nepochybne pozoroval, aký typ potravy dávajú experimentálnym myšiam: vysoko čistené materiály ako kazeín, škrob, bavlníkový olej, syntetické vitamíny a soli. Vedci z výskumu zmes týchto látok nesprávne nazývajú „normálna strava“. Zbierajú z polí myši bez rakoviny a uväzňujú ich v klietkach, správajú sa k úbohým tvorom ako k „chúlostivým“ deťom, navzájom ich spájajú, kŕmia ich „normálnou stravou“ a po niekoľkých generáciách z nich robia to, čo nazývajú „čisto inbredné kmene myší“.

Podľa nich sú tieto "inbredné kmene myší" v špeciálnom patologickom stave, v ktorom je až 80 percent niektorých kmeňov náchylných na "spontánne" nádory "neznámych príčin". Všetci varení jedáci sú v presne podobnom patologickom stave.

Pozrime sa teraz, či vedci dokážu nakresliť niečo užitočné závery z vyššie uvedených zarážajúcich dôkazov. Odpoveď je, žiaľ, záporná. Vskutku, Cowdry sa veľmi snaží odmietnuť najcennejšie údaje, aby nebol niekto z jeho čitateľov taký hlúpy, aby si myslel, že sa zriekne jedného alebo druhého z nespočetných druhov jedál a nápojov, ktoré sú bežne považované za civilizačné záchvaty. To je to, čo hovorí: "Je potrebná opatrnosť pri čítaní údajov o produkcii ľudských rakovinových údajov na zvieratách, najmä v súvislosti so stravou. Človek, s výnimkou takmer hladovej úrovne, je všežravec, ktorý je zvyknutý prijímať veľké množstvo rôznych potravín." zhromaždené z mnohých častí sveta, zatiaľ čo zvieratá sú prispôsobené skôr jednotnej a jednoduchej strave miestneho pôvodu“ (s. 220). Čitateľ nech posúdi sám, v akej obrovskej mylnej predstave je autor.

"Udelená umelo zvýraznená dedičná náchylnosť k rakovine u týchto odľahlých, hýčkaných a chránených, úzko inbredných kmeňov myší, ako sa potom v nich vlastne rakovina produkuje?" pýta sa Cowdry (s. 350), pričom nevie nájsť odpoveď na otázku.

"Rozpoznanie silnej orgánovo špecifickej dedičnej vnímavosti u určitých kmeňov myší poukazuje na našu nevedomosť, pokiaľ ide o povahu karcinogénov, na ktoré sú bunky náchylné. Tieto myši vedú veľmi chránený život v klietkach. Zvyčajne sú držané v klimatizovaných priestoroch."

izby a ich strava je pozoruhodne stála. Nie sú vystavené žiadnym známym fyzikálnym, chemickým alebo biologickým karcinogénom“ (str. 349-350). Cowdry zámerne zatvára oči pred skutočnosťou, že skutočnými fyzikálnymi, chemickými a biologickými karcinogénmi sú práve tie podmienky, ktoré on sám vytvoril pre tie úbohé myši. Patria medzi ne zbavenie ich prirodzeného prostredia a výživy, izolácia a zatvorenie do odľahlých klietok, úkryt, rozmaznávanie a ochrana, umelá príbuzenská plemenitba, udržiavanie nerušených v klimatizovaných miestnostiach a kŕmenie kazeínom, kukuričným škrobom, bavlníkovým olejom, syntetické vitamíny a soli.

Na inom mieste Cowdry prináša dve tabuľky experimentálnych údajov, ktoré ukazujú modifikácie vo vývoji rakoviny zmenou (a) diétnych bielkovín a esenciálnych aminokyselín a (b) diétnych vitamínov B. Potom uvádza nasledovné: "Vitamíny a esenciálne aminokyseliny môžu modifikovať tvorbu rakoviny... Vysvetliť tieto a ďalšie zistenia je ťažké. Nemalo by sa predpokladať, že konkrétna potravinová látka v nedostatku alebo nadbytku pôsobí priamo na tkanivo, v ktorom dochádza k neoplastickej zmene“ (s. 401). Toto je jednoznačne odmietnutie dostupných údajov. Je to to isté ako povedať, že uspokojivá alebo neuspokojivá prevádzka továrne nesmie mať žiadnu súvislosť s harmóniou alebo disharmóniou surovín, ktoré sa do nej dodávajú.

„Bolo by úplne predčasné vymýšľať nejakú preventívnu diétu proti rakovine pre človeka na základe týchto zistení, ako správne varoval Greenstein (1947),“ píše Cowdry a potom dodáva: „Na jednej strane je dĺžka ľudského života oveľa dlhšia ako u týchto. pokusných zvierat, že dodržiavanie takejto hypotetickej stravy by nebolo možné počas mnohých rokov, v niektorých prípadoch až takmer štvrťstoročia, období latencie v karcinogenéze“ (s. 401).

Napriek tomu „dlhotrvajúce nedostatočné kŕmenie u zvierat rozhodne znižuje výskyt niekoľkých druhov spontánnych nádorov“ (s. 429).

„Dostupné údaje sa týkajú najmä výskytu nádorov a nie ich tempo rastu po tom, ako začali. Niekoľko prípadov v

ktorý rast je modifikovaný stravovacími faktormi, sú nedostatočné dôkazy, na ktorých by bolo možné založiť akékoľvek terapeutické opatrenia za súčasného stavu našich vedomostí“ (s. 402). Zdá sa nám, že Cowdry nemá záujem znižovať výskyt nádorov, zaujíma ho len v probléme hľadania terapeutických opatrení na vyliečenie rakoviny a to nie nápravou našich stravovacích návykov, ale prostredníctvom nejakej vymyslenej pilulky alebo iného.

Je zaujímavé vedieť, kedy a kde vedci konečne pochopia skutočné príčiny rakoviny. Doteraz objavili asi 400 „karcinogénnych látok“, o ktorých Cowdry hovorí: „Pravdepodobne v menej ako jednom percente rakovín, ktorým lekári čelia, sú skutočné karcinogény alebo kombinácie karcinogénov zistiteľné“ (s. 390).
Proti tomu sme už videli, ako „normálna“ (neprirodzená) strava podporila nádory u 80 zo 100 myší bez rakoviny v jednom prípade a u 150 zo 198 v inom prípade. Čiastočné obmedzenie tejto stravy znížilo týchto 150 nádorov na 38; jeho prideľovanie značne znížilo frekvenciu rakoviny medzi celými národmi a jeho nahradenie prirodzenou výživou malo tendenciu úplne zabrániť rozvoju rakoviny. Dalo by sa očakávať, že Cowdry bude teraz považovať prirodzenú výživu za odpoveď na problém boja proti rakovine a prestane plytvať jeho čas na márne skúmanie všetkých ostatných karcinogénov. Namiesto toho nie je ani pripravený zaradiť jedinú príčinu rakoviny, nesprávnu výživu, medzi svoje ostatné karcinogénne faktory. Nazýva to len „modifikačný" faktor a podceňuje ho nepodloženými argumentmi.
Keďže je stále zmätený správaním malígnych buniek, píše (s. 43):

„Je takmer samozrejmé, že nejaký Aristoteles alebo Darwin, ak áno boli dnes s nami, možno by dokázali dať dokopy všetky fakty o rakovinových bunkách, ako ich poznáme, a poskytnúť vysvetlenie ich malígneho správania. Možno sa to stane v nasledujúcich rokoch a budeme sa čudovať, prečo sme zostali tak dlho slepí. Medzitým tu a tam trochu zastavujeme pokrok v učení." Chcem však zdôrazniť, že tu nie je potrebný ani Aristoteles, ani Darwin. Stačí, keď Cowdry vyjde z hraníc svojho laboratória a na chvíľu zabudol na jeho existenciu, aby upriamil svoj zrak na

hviezdy, slnko, mesiac, stromy a kvety, aby sa mentálne ponorili do ich tajomstiev a vnímali, s akou presnou pravidelnosťou sa celý svet točí. Dokáže nejaký vedec zničiť tento svet a postaviť svoj vlastný svet namiesto neho? Vedci ničia ten živý, ten pohybujúci sa svet a prezentujú ľudstvu svet, ktorý si sami vytvorili, s ich chlebom, ich aminokyselinami, ich umelými vitamínmi a ich syntetickými soľami. Je zaujímavé vedieť, či po prečítaní týchto riadkov budú vedci stále uprednostňovať svoje vlastné poznatky nad múdrosťou pozemskej prírody.

Ďalej Cowdry vymenúva veľké množstvo prípadov spontánneho vymiznutia zhubných nádorov a nakoniec vyvodzuje tieto závery (s. 545):

„1. Niektoré veľmi malé primárne rakoviny sa občas objavia vo veľkom čísla v prsníku, prostate a maternici. Mnohé z nich sa nevyvinú, zostávajú latentné roky alebo spontánne úplne ustúpia.

"2. Zmeny, zvyčajne dočasné, vo veľkosti dobre vyvinutých rakovín nie sú zriedkavé. Tie môžu byť spôsobené pôsobením mnohých faktorov ovplyvňujúcich objem malígnych buniek a strómy."

"3. Občas sa bez zjavného dôvodu vyskytnú nevysvetliteľné zmeny v type zhubných nádorov."

"4. Existuje niekoľko záznamov o zmiznutí neuroblastómy u detí. V niektorých z nich to koreluje s progresívnou diferenciáciou malígnych buniek z neznámych dôvodov.

„5. Niekoľko overených prípadov úplnej regresie rakoviny má ktoré nemožno pripísať podanej liečbe. Je zrejmé, že niektoré druhy malígnych buniek sú vo veľmi zriedkavých prípadoch kontrolované fyziologickými mechanizmami."

Čo by mohlo byť príčinou spontánnej regresie nádorov, ak nie náhodná a nepostrehnuteľná zmena stravovacích návykov pacienta? Pre úspešných môže byť len jedna metóda

liečbe rakoviny. Nádor treba najskôr zbaviť zdegenerovaných potravín a následne ho doslova vyhladovať a zabiť znížením príjmu aj prirodzených živín na minimum. V prípade potreby môžu byť aj normálne bunky po určitú dobu udržiavané v stave polohladovania. Po zmiznutí nádoru môžu byť ľahko obnovené do svojej bývalej sily.

Práca a náklady na prípravu varených jedál sú Nič iné ako Čistý odpad

Ako sme už videli, skutočný muž žije len zo surovej stravy. Všetky varené jedlá a nápoje skonzumované na svete sú bezcieľne stratené. Peniaze vynaložené na ne sú zbytočne vyhodené. Na prvý pohľad sa toto tvrdenie môže zdať neuveriteľné, ale je to jednoduchá pravda, ktorej dôkaz som získal vlastnou osobnou skúsenosťou.

Na začiatku sme si mysleli, že by sme mali zvýšiť príjem surových živín v rovnakom pomere, v akom sme znížili spotrebu varenej stravy, ale čoskoro sme zistili, že sme sa mýlili. Aj keď v počiatočnom období bol pomerne veľký dopyt po prírodných potravinách s cieľom obnoviť pretrvávajúce straty organizmu a zrekonštruovať orgány ich posilnením čerstvými doplnkami aktívnych buniek, neskôr tento dopyt neustále klesal.

Prekvapilo nás aj malé množstvo jedla, ktoré konzumovala naša dcéra Anahit. Matka ju svojím predpojatým strachom z podvýživy nútila viac jesť, no dieťa to vytrvalo odmietalo. Postupne mi bolo jasné, že ovocie a obilniny v surovom stave sú mimoriadne koncentrované živiny najvyššej kvality a teda ich veľmi malé množstvo plne uspokojí potreby nášho organizmu. Preto by dieťa, ktoré sa živí surovým jedlom, nikdy nemalo nútiť zjesť viac, ako si želá. Nie je to žiadna rozprávka, keď počujeme o človeku, ktorý sa celé mesiace živí rande alebo orechom na deň.
Varené jedlá sa môžu vyšantiť na tanieroch varených jedál, pretože neobsahujú žiadnu výživu v plnom zmysle slova.

Bylinožravé zvieratá zase konzumujú obrovské množstvá trávy, pretože táto tráva sa vo veľkej miere skladá z vlákniny; skutočné živiny v ňom sú v rozhádzanom stave a vo veľmi riedkom množstve.

Tieto zvieratá vyprázdňujú svoje črevá od masy balastných látok niekoľkokrát denne, zatiaľ čo normálny konzument surového jedla potrebuje iba jeden pohyb denne. Nadmerná plynatosť, prítomnosť nestrávených zvyškov ovocia vo výkaloch a nutkanie na stolicu viac ako raz denne sú príznakmi prejedania sa, ktorému sa surový jedák mierneho stupňa rozhodne musí vyhýbať. Množstvo ovocia, ktoré bežne jem, nie je väčšie ako množstvo, ktoré skonzumuje každý varený jedlík, ktorý má rád ovocie. K tomu pridávam tanier kukuričného šalátu denne, ktorý slúži na vyplnenie výživovej medzery, ktorá existuje u všetkých varených jedákov, kvôli nedostatku prirodzených potravín. V tomto jednoduchom cestovnom nie je miesto, samozrejme, pre všetko zdegenerované jedlo, ktoré som predtým bral.

Aký by to bol obraz, keby sa celý svet zrazu spamätal a prijal prírodné zákony výživy? Ak by aj produkcia ovocia zostala na súčasnej úrovni, po tom, čo by každému dopriali denne tanier zeleninového alebo kukuričného šalátu a uspokojili tak v plnej miere nutričné nároky celého sveta, zostali by ako nechcené prebytky všetky živočíšne potraviny, cukor, čaj, káva, kakao, alkoholické a nealkoholické nápoje, tabak, margarín, ako aj väčšia časť dnes konzumovaných strukovín a obilnín.

Teraz sa pozrime, čo sa napokon stane so všetkým týmto zdegenerovaným jedlom ktorý sa v súčasnosti konzumuje vo svete. V skutočnosti sa likviduje tromi spôsobmi.

1. V dôsledku nedostatku komplementu špecializovaných buniek, skutočný človek je povinný tolerovať prítomnosť určitého počtu parazitických buniek vytvorených z varenej stravy, aby sa zachoval minimálny objem jeho orgánov a systémov.

2. Falošný človek skonzumuje obrovské množstvo zdegenerovaného jedla.

3. Bez ohľadu na to, či jedinec pozostáva len z jedného tela, alebo či ide o kombináciu dvoch tiel (ako ukazuje jeho relatívna chudosť alebo statnosť), nadbytočná časť potravy, ktorá sa dostáva do organizmu formou závislosti a ktorý je mimo asimilačnej sily buniek, jednoducho spáli a rôznymi kanálmi opustí telo. Množstvo takto vyhodených potravín tvorí veľkú časť celkového príjmu potravín.

Najžalostnejším aspektom otázky je skutočnosť, že špecializované bunky vynakladajú veľkú časť energie, ktorú získajú z prírodných živín, na rozklad potravín falošného človeka, na ich absorpciu do krvného obehu, na zabezpečenie hladkého fungovania. vylučovacích orgánov a vyhnať z tela škodlivé účinky varených jedál. Napríklad, keď aktívne bunky nepretržite pracovali celý deň, majú nárok na malý odpočinok; namiesto toho sú povinní hádzať sa v posteli až do prestávky, aby vypudili z organizmu nadbytočné kalórie, ktoré do tela nenásytne vnášal falošný človek.

V minulosti som sa dostal k obžerstvu a závislosti na mäse v mimoriadnej miere. V dôsledku toho som celý život trpel nespavosťou. Nepamätám si, že by som niekedy išiel spať pred polnocou alebo že som sa raz zobudil dosť skoro na to, aby som videl východ slnka. Zvykol som byť hore do tretej alebo štvrtej hodiny ráno a vstával som o ôsmej alebo deviatej s ťažkou hlavou. Našťastie, po osvojení si surového jedenia moja nespavosť úplne zmizla, ale ak sa niekedy pokúsim večer zjesť veľkú večeru, musím zostať hore až do úsvitu. Od svojich 2 rokov sa Anahit nikdy v noci nezobudila.

Vitamíny a soli nachádzajúce sa vo varených potravinách sú falošné, mŕtve, nevyvážené a škodlivé. Varené jedlá nie sú nič iné ako rozbité stavebné materiály a nesprávne palivo; Neužitočné bunky vytvorené z takýchto stavebných materiálov sú nežiaducou záťažou pre normálne bunky. Teplo, ktoré sa z takéhoto paliva získava, je nadmerné a škodlivé, zatiaľ čo energia z neho vytvorená (hybná energia) je nadbytočná a bezcenná. Táto energia bezcieľne uvádza do pohybu motory továrne mimo pracovného času; núti srdce pracovať dvojnásobkom normál

ruší odpočinok, ktorý životne dôležité mechanizmy celej továrne tak veľmi potrebujú, namiesto toho ich unavuje a márne opotrebováva. Nespavosť je jedným z príkladov jej škodlivých účinkov.

Čo sa stane, keď neuvážení lekári vyvinú metódy na zníženie obezity? Plánujú všestranné obmedzenie denného príjmu potravy, v dôsledku čoho ich zoznamy zakázaných potravín zahŕňajú také základné a vysoko výživné položky stravy, ako sú vlašské orechy, mandle, hrozienka, datle, figy, banány. Inými slovami, znižujú hmotnosť liečeného za cenu toho, že ho ešte viac vychudnú a oslabia, a tým vážne poškodia jeho zdravie. V takýchto prípadoch stratí falošný človek redukciou zdegenerovaných potravín len časť nadbytočného paliva, zatiaľ čo obmedzením prírodných potravín sú normálne bunky zbavené niektorých mimoriadne dôležitých živín. Z toho teda vyplýva, že falošný človek zostáva pevný na svojom mieste, zatiaľ čo skutočný človek je vychudnutý o to viac.

Stretávame sa s veľmi zábavným príkladom účinku obmedzeného diéta počas štúdia rakoviny. Pri diskusii o tejto otázke Cowdry uvádza: "Je zrejmé, že zníženie výskytu rakoviny prsníka spôsobené diétnymi obmedzeniami je spojené so zníženou aktivitou vaječníkov u myší" (op. cit. str. 398). čo viac chceme? Príčina rakoviny prsníka bola teda objavená. Teraz zostáva na lekároch, aby úplne zastavili činnosť vaječníkov u žien, aby ich úplne zachránili pred rakovinou mliečnych žliaz.

Ale určite existuje celkom jednoduché vysvetlenie toho, čo sa naozaj deje. Bezmyšlienkovité OBMEDZENIE príjmu kalórií má na organizmus dva protichodné účinky. Obmedzená konzumácia degenerovaných potravín na jednej strane bráni vzniku rakoviny, na druhej strane znížený príjem prirodzených potravín narúša normálnu činnosť vaječníkov.

Lekárska veda je plná takýchto žalostných rozporov. Keď určitá choroba priťahuje k sebe škodlivé prúdy neprirodzených potravín, organizmus pacienta získava čiastočnú imunitu proti inej chorobe. Napríklad ľudia, ktorí trpia cukrovkou,

artérioskleróza a niektoré infekčné choroby menej podliehajú rakovine. Robili sa dokonca šialené experimenty, pri ktorých boli ľudia vystavení vplyvu rôznych baktérií, aby sa údajne predišlo rakovine.
To isté sa deje v menšom meradle pri očkovaní, kedy sa vyvolaním ľahších foriem ochorenia deti chránia pred neskoršími vážnymi atakami. V momente, keď sa muži rozhodnú chrániť zdravie svojich detí prírodnými zákonmi, sa takéto neprirodzené opatrenia stanú zbytočnými, nevinné deti budú oslobodené od nebezpečných vakcín a očkovanie prejde do histórie.

Experimenty ukazujú, že raz bol falošný človek povolaný čiastočné diétne obmedzenia nie sú schopné kontrolovať jeho vývoj. Dokonca aj 10-15-percentná degenerácia potravín je dostatočná na to, aby sa udržali pri živote. Rozumný človek by si mal dať pozor, aby tej príšere neposkytol jediné zrnko výživy. Úplne som vyčistil kĺby na nohách od všetkých dnavých konkrementov, ale ak sa mi niekedy podarí zjesť mäso, o pár hodín neskôr ma údery kladivom informujú, že kyselina močová prenikla do kĺbov mojich palcov na nohách. Tieto experimenty som často robil v prvých rokoch môjho štúdia o surovej strave.
Je zrejmé, že miesta zbavené kyseliny močovej sú stále prázdne a cesty, ktoré k nim vedú, sú široko otvorené. Len čo sa do tela dostane kúsok mäsa, premení sa na kyselinu močovú, ktorá sa potom ponáhľa, aby obsadila svoje určené miesto.

Bunky falošného človeka tiež neustupujú ľahko. Klamú v zálohe, polomŕtvy, ale v očakávaní. Sotva sa k nim dostane kúsok zdegenerovanej potravy, začnú ožívať a množiť sa.
Kontrola telesnej hmotnosti by sa mala úplne odovzdať prírodným potravinám. Osoba, ktorá naznačuje, že príliš veľa chudnutia nie je dobré pre vaše zdravie, vám v skutočnosti odporúča, aby ste si vyživovali a vyživovali desiatky kíl chorých a parazitických buniek, aby ste si udržali kypré telo. Prirodzená výživa súčasne so zabitím falošného človeka pomaly, ale isto zvýši hmotnosť skutočného človeka na normálny štandard, ktorý si vyžaduje príroda.

Potom, čo sa zbavil tých neužitočných hromady mäsa, muž, ktorý predtým zaťažoval svoje telo 40-50 kilami chorých buniek a bez pomoci opierky nedokázal vyliezť ani jeden schod, bude teraz môcť vybehnúť do hôr bez toho, aby sa mu zakrútil vlas. Takáto osoba by sa nikdy nemala obávať rýchleho úbytku hmotnosti; naopak, mal by mať z toho radosť. Rozumný človek by nemal na svojom tele tolerovať jediné zrnko zbytočného mäsa. Skrátka, každý by si mal konečne uvedomiť, že zavedením každého kúska vareného jedla do tela živí falošného človeka, svojho neľútostného nepriateľa, svojho bezcitného kata; nesie všetky známe i neznáme choroby; dláždi cestu vlastnej smrti.

Podľa názoru vareného jedla sa človek musí dobre najesť, aby si udržal dobré zdravie. Podľa neho znamená prázdny žalúdok hladné telo. Nevie, že muž s plným žalúdkom je naozaj chorý. Jeho žalúdok má problém vypudiť neprirodzené potraviny v správnom čase. Žalúdok surových jedákov je naproti tomu vždy prázdny alebo v každom prípade taký ľahký, že v ňom nič necíti. Cíti plnosť svojich čriev, pretože tam sa okamžite prenáša jedlo, ktoré zjedol. Ani prebytočné jedlo mu neleží dlho v žalúdku; rýchlo prechádza do čriev a natrávený alebo nestrávený opúšťa telo bez toho, aby spôsobil čo najmenšie poškodenie organizmu.

Preto v žalúdku surového produktu nikdy nevznikajú žiadne plyny. jedák. Ak sa skonzumuje nadmerné množstvo jedla, v črevách sa môžu vytvárať plyny, ktoré však majú tendenciu opustiť telo bežnou cestou. O to zreteľnejšie vidí surový jedák rozdiel medzi oboma systémami výživy, keď sa po niekoľkomesačnej abstinencii snaží o dobrú večeru. Vtedy sa čuduje, ako mohol vôbec pretiahnuť takú chorú a úbohú existenciu a považovať tento odporný spôsob života za normálny.

Medicína vareného jedla je úplne Chybná veda

Ako sme videli, choroby vznikajú rozptýlením základných surovín ľudskej továrne. Zdravie je preto možné obnoviť len vtedy, ak sa obnoví integrita týchto materiálov. Čo je však základom celej činnosti modernej lekárskej vedy? Čo presne lekári vykonávajú? Márne sa pokúšajú obnoviť túto celistvosť pomocou zdegenerovaných potravín, umelých vitamínov, solí, hormónov a množstva jedovatých výmyslov a súčasne odstraňujú a vyhadzujú celé žľazy a orgány, ktoré sa nenapraviteľne poškodili a zneschopnili. výsledkom rozpadu prírodných surovín.

Celé ľudstvo žije v stave strašnej nevedomosti. Podľa názoru varených jedákov, konzumácia varených vecí je niečo celkom prirodzené, zatiaľ čo výživa prírodnými zákonmi je experiment a nebezpečný experiment. V skutočnosti muži nevedomky zničili DOKONALÚ ROVNOVÁHU vyvinutú prírodou a po tisícročia robili NEZMYSELNÉ EXPERIMENTY pomocou varených jedál, umelých prípravkov a jedovatých látok, aby našli novú rovnováhu, svoju vlastnú rovnováhu. Bezprostredným výsledkom týchto experimentov sú početné choroby, ktoré dnes prevládajú vo svete.

Keď pozývam ľudí, aby si osvojili surovú stravu, nenavrhujem nový experiment. Naopak, vyzývam ich, ABY ZASTAVILI VŽDY PREBIEHAJÚCE ABSURDNÉ EXPERIMENTY A VRÁTILI SA K PRIRODZENÉMU SPÔSOBU ŽIVOTA.

Čitateľ by teda za predpokladu, že mu nechýba zdravý rozum, nemal čakať, kým ten „nový experiment“ vykonajú iní a oznámia mu výsledok. Okamžite by mal zastaviť svoje nebezpečné experimenty a obrátiť sa na normálny spôsob života.

Konečné produkty všetkých tých experimentov, majstrovské diela ľudské výskumné laboratóriá sú pilulky a prášky, ktorými chcú vedci nakŕmiť svet, zatiaľ čo majstrovskými dielami laboratória prírody sú pšenica, vlašský orech a jablko. Všetci si musíme vybrať medzi týmito dvoma. Všetky varené jedlá sú umelé látky

zbavené svojich prirodzených vlastností. Majú rovnakú výživnú hodnotu ako široko propagované vitamínové tablety a potravinové extrakty.

Je mnoho druhov živých bytostí, nemajú ani lekárov, ani nemocnice a lekárne, no s výnimkou tých, ktoré sú v opatere človeka, žijú bez toho, aby podľahli chorobám a dovŕšili svoju riadnu dĺžku života zodpovedajúcu ich fyzickému stavu. ústavy, v rozmedzí od niekoľkých dní až po stovky rokov. Vďaka dokonalej stavbe svojho tela by si ľudská bytosť mala užívať dlhší a zdravší život ako ktorýkoľvek iný tvor na tejto zemi. Dokonca aj pri absencii úplného jedenia v surovom stave sú zaznamenané prípady, keď muži môžu dosiahnuť vek 150 – 180 rokov len tým, že budú žiť v podmienkach, kde sa zabráni extrémnej degenerácii potravín. Už samotný fakt, že väčšina ľudí žije menej, je jasným znakom toho, že niečo nie je v poriadku s ich spôsobom života. Zvieratá sa živia väčšinou zelenými listami a stonkami rastlín. Ľudstvo má k dispozícii najzdravšie a najkoncentrovanejšie živiny najvyššej kvality, ktoré sa po prechode cez listy a stonky, kmene a konáre týchto rastlín spojili v ich semenách a plodoch.

Nastal čas, aby biológovia priznali, že zišli zo správnej cesty a svoje vyšetrovanie vedú v nesprávnych priestoroch. Okrem toho musia priznať, že straty prirodzených nutričných zložiek nie je možné kompenzovať umelými prípravkami; že jedy nie sú schopné obnoviť degenerácie rôznych orgánov; že naše orgány a žľazy sú neoddeliteľnou súčasťou nášho tela, a preto sa nesmú mrzačiť ani odstraňovať. Dnes im ukazujem veľmi jednoduchý a ľahký spôsob, ako účinne a presvedčivo oslobodiť ľudské telo od všetkých chorôb. JE TO ZNIČENIE CHORÝCH A NEUŽITEĽNÝCH BUNIEK TELA, PRERUŠENÍM ZÁSOBOVANIA NEPRÍRODNÝCH POTRAVÍN A ICH NAHRADENIE ZDRAVÝMI A ŠPECIALIZOVANÝMI BUŇKAMI VYROBENÝMI Z PRÍRODNÝCH VÝŽIV. Aby boli plne presvedčení o platnosti mojich argumentov, potrebujú len niekoľko mesiacov práce.

Čo by malo byť cieľom lekárov a biológov, ak nie oslobodenie ľudstvo pred chorobou? Raw-jesť je spôsob, ako dosiahnuť tento cieľ.

Musia okamžite prehlásiť, či si v skutočnosti želajú vidieť a svet bez chorôb. Ak dokážu, že ich vlastné výpočty sú presnejšie ako výpočty, ktoré urobila príroda, a že suroví jedáci na celom svete namiesto toho, aby sa uzdravili, podľahnú chorobám, okamžite odídem z arény spolu so svojimi knihami a potom zachovaj pokoj. Inak určite nemôžu prinútiť ľudstvo, aby znášalo choroby len preto, aby nechávali otvorené dvere nemocníc a lekární.

Musia sa zmieriť s myšlienkou, ktorá odteraz bude príprava varených jedál a ich odporúčania budú považované za zločiny proti ľudskosti ako celku a „liečba" pomocou jedov za čarodejníctvo varenej doby. Múdri a humánni lekári by okamžite zastavili tieto odporúčania a vyzvali ľudí, aby sa podriadili nariadeniam prírody. Lekárovi, ktorý má v srdci iskierku svedomia, by sa mali triasť ruky pri zapisovaní názvov jedovatých látok a umelých vitamínov a pri vyslovovaní názvov varených jedál by sa mu mali triasť pery. Ich operácie sa rovnajú vyneseniu rozsudku smrti nad nevinnými ľuďmi. Nech si to uvedomia aj všetci rodičia.

Možno sa niektorým z mojich čitateľov nebude páčiť môj tón písania. In Podľa ich názoru by moje vyjadrenia mali byť radšej vedeckejšie (ozdobené latinskou terminológiou, ktorá je pre väčšinu ľudí nezrozumiteľná), zmierlivejšia (sťažovateľská), vážnejšia (pokrytecká), kompromisnejšia (bezohľadná), zdvorilejšia (klamstvo) a taktnejšia (porazenecká).). Ale radšej som rozhodný, úprimný a odvážny. A taký budem, aj keď nájdem celý svet proti mne. Som presvedčený, že ma podporia všetci rozumní ľudia a budú ma obhajovať budúce generácie.

Keď vezmem do úvahy odporúčanie slepačej polievky, žĺtok z vajce, praženica alebo dusené ovocie invalidom, a najmä malým deťom, trestný čin, ja neohováram. ani

prehreším sa proti pravde, keď za čarodejníctvo považujem všetky tie lekárske operácie, pri ktorých namiesto toho, aby pacientovi, ktorý stojí na prahu smrti, pomocou prirodzenej výživy vyčistili cievy, posilnili mu svaly srdca a poskytli mu? mu nový dych dlhého života, rozširujú mu cievy jedovatými dráždidlami, stimulujú funkcie srdca „mihalnicami biča", znižujú množstvo krvi prekrvením alebo degenerujú a riedia ju umelými prostriedkami. Bircher-Benner a mnoho ďalších svedomitých vedcov tiež považovali takéto operácie za čarodejníctvo, klamstvo a bifľovanie.

Určite nie som vinný z neskromnosti, keď sa spolieham na svoje osobné, extrémne obmedzené prostriedky, vykonávam starostlivé vyšetrovanie a potom na základe svojich objavov vyhlasujem, že cytológovia sú vinní zo šialenstva, keď najprv spália tisíce výživných zložiek v prírodných potravinách a vystavia bunky extrémnej degenerácii a potom plytvajú milióny verejných peňazí sa márne pokúšajú vrátiť do týchto buniek VŠETKY ICH STRATENÉ MECHANIZMY A FUNKCIE objavením JEDINEJ UMELEJ LÁTKY.

Vezmime si ako príklad lekára, do ktorého starostlivosti som zveril svoje dve rozkošné deti. V prvom rade im pod zámienkou podpory trávenia a udržania sily zakázal surové ovocie a namiesto toho im odporučil kompóty a „výživné jedlá". Neskôr, čo sa týka autointoxikácií a autoinfekcií vyplývajúcich z týchto odporúčaní ako malária, predpísal desivé dávky chinínu a ešte neskôr prostredníctvom nespočetných vyšetrení a experimentov najprísnejšie „diéty" a obrovské množstvá rôznych liekov a modernými antibiotikami pripravil deti o posledné zásoby energie. Taký lekár mal určite na svedomí NAJOHROZNEJŠÍ ZLOČIN, aj keď všetko urobil neúmyselne. Teraz, aby nezopakoval rovnaký prehrešok voči iným deťom, musíme mu jeho vinu priniesť domov a prinútiť ho, aby si uvedomil, že je vinný z toho najohavnejšieho zločinu. Ak lieky, že

moje deti zabraté v 14 rokoch boli použité úplne, celá armáda by bola úplne zničená.

Pozícia je dnes viac-menej rovnaká. V tomto veku vedy pokrok, stále vidím početné bledé, slabé deti, ktorých matky sa uchyľujú k akémukoľvek nabádaniu a vyhrážkam, aby ich nútili jesť ryžu, mäso, vajcia, chlieb, med, maslo a pečivo, pričom im zároveň prísne zakazujú uhorky a banány, že sú „nestráviteľné", čerešne a hrozno „spôsobujú hnačku" a moruše a melóny „spôsobujú horúčku". Ako môžem s ľahostajnosťou tolerovať tento žalostný stav vecí?

Každý vie, aká zložitá je štruktúra ľudského organizmu. Zrnko kukurice má presne rovnakú komplexnú štruktúru. Keď ho necháme vyklíčiť, stane sa aktívnym a prosperujúcim telom, ktoré žije a dýcha ako človek, až na to, že nemôže rozprávať a chodiť. V potrebnom množstve a najpresnejšími výpočtami sa v ňom nahromadia tisíce látok, ktoré sú nevyhnutné pre pravidelnú činnosť všetkých veľkých i malých zložiek nášho tela. Keď premeníme živú pšenicu na chlieb, zničíme všetky látky v nej, zachránime jej popol: mŕtvy škrob a cukor. Predstavte si, že ten popol je skutočnou potravou, dobre zmýšľajúca matka ho dáva svojmu dieťaťu, ale bojí sa mu dať živú pšenicu.

Podobne všetky varené jedlá na svete, ktoré krátkozrakí ľudia považujú za dobrú potravu, nie sú nič iné ako pestré kôpky páchnuceho a veľmi koreneného popola. Vitamíny a latky, ktoré v nich objavili biológovia, sú neprirodzené, neživé látky.

Len čo sa živá rastlinná bunka uvarí, prestane byť výživou; vychádza zo svojho prirodzeného stavu a mení sa na niečo umelé. Keď matka dá svojmu malému bábätku jeho prvý chlieb, sušené mlieko alebo iné varené veci, začne tieto umelé látky používať na tie najbezohľadnejšie a najneľudskejšie experimenty na svojom dieťati.

Základná chyba lekárskej vedy spočíva v jej žalostnej krátkozrakosti. Dokonca aj taký významný cytológ, za ktorého Cowdry považuje

živé a dokonalé potraviny ako pšenica, semená a ovocie, aby boli „skôr jednotnou a jednoduchou stravou miestneho pôvodu". Na rozdiel od toho považuje farebné hromady popola, ktoré konzumujú muži, za „veľkú rozmanitosť potravín zozbieraných z mnohých častí sveta" (op. cit. s. 220) a očakáva, že príde nejaký Aristoteles a ukáže mu skutočný rozdiel medzi nimi.

Hoci silne spochybňujem súčasný systém terapií, robím to netrpieť nenávisťou voči nikomu. Prechovávam len hlbokú ľútosť nad všetkými mužmi a ženami bez výnimky, pretože tieto zločiny páchajú nevedomky a bez rozmyslu proti svojim vlastným osobám, proti svojim príbuzným a proti ľudstvu. Ale tých, ktorí po prečítaní týchto riadkov zotrvávajú na svojich omyloch, odsúdi každý inteligentný človek.

Teraz nastal čas, keď si biológovia musia vybrať jednu z nich otvoria sa im dve cesty. Buď musia prijať neomylnú múdrosť prírody a oslobodiť ľudstvo od všetkých jeho utrpenia naraz, alebo ignorujúc zákony prírody a spoliehajúc sa výlučne na svoj vlastný úsudok, musia považovať biely chlieb za nadradený živej pšenici, umelý chlieb považujú za uprednostňujú pred prírodnými a vytrvajú vo svojich škodlivých experimentoch ako predtým. Aký bude potom výsledok? Predpokladajme, že súčasný stav pokračoval ešte niekoľko generácií, počas ktorých sa množstvo drog skutočne zdvojnásobilo; počet umelých vitamínov sa štvornásobne zvýšil, každý dom bol prerobený na nemocnicu a každý jednotlivec sa stal lekárom. Čo by sme z toho všetkého mali získať, keď samotní lekári podľahnú chorobám častejšie ako ktorákoľvek iná skupina ľudí a vo všeobecnosti zomierajú skôr ako ostatní?

Celá zodpovednosť za zavádzanie sveta spočíva na popredných odborníkov: výskumných biológov a profesorov medicíny. Obyčajných lekárov nemožno obviňovať, pretože len uviedli do praxe to, čo ich naučili učitelia. Žiadny inžinier nie je nikdy poverený údržbou továrne, kým nie je oboznámený so všetkými detailmi jej prevádzky. Určite nie je možné naplniť skupinu ľudí nejakými elementárnymi útržkami

vedomosti, vymyslené dohady, hypotetické predpoklady a protichodné teórie, a potom im poskytnúť úplnú slobodu hrať sa so životmi svojich blížnych pomocou tisícov jedov, mučivých nástrojov a vrtošivých príkazov, a to všetko bez akéhokoľvek povolenia a prekážok. Predpokladajme na chvíľu, že všetky lekárske knihy a encyklopédie na svete sú správne. Potom; na ich zapamätanie by lekár potreboval tucet životov a ani potom by nedokázal pochopiť tisícinu z nespočetných procesov prebiehajúcich v ľudskom organizme.

Ak by sa mal pacient s chronickým ochorením poradiť so stovkou lekárov, dostal by sto rôznych receptov a odporúčaní. Lebo lekári robia iba experimenty a tie najnevinnejšie experimenty. Ako Tí, ktorí teraz odvracajú uši k týmto zjavným pravdám, nebudú môcť zajtra striasť zodpovednosť zo svojich pliec. Keď dnešné deti časom vyrastú a ocitnú sa v zlom zdravotnom stave a prepadnuté závislosťami, budú volať na zodpovednosť všetkých biológov, svetových vodcov a vlastných rodičov a budú sa dožadovať, aby vedeli, aké kroky podnikli, keď prečítajte si tieto upozornenia. Stále si mysleli, že ich múdrosť je väčšia ako príroda?

Ak si to nemyslia, musia okamžite zastaviť ničenie prírodných potravín. Toto je pevný príkaz prírody, ktorá nepripúšťa žiadne kompromisy. Je to zákon celých vesmírov.

Ale dnes žije ľudstvo pod úplnou kontrolou diablov, ktorí premenili túto zem na peklo. Títo diabli, ktorí si nasadili masky krásnych dievčat, sa posadili na jedálenské stoly a do ľudských jedál; ležali mu na tvári a na brade, na rukách a nohách, na krku a na ramenách a zo svojich výhod sa drzo smejú jeho zmyslom. Prenikli do jeho tela a ubytovali sa v jeho srdci a duši.

„Civilizovaný“ človek dneška sa vysmieva modlárstvu zašlých vekov, no neuvedomuje si, že je oveľa horším modloslužobníkom ako modloslužobníci minulosti. V minulosti si ľudia stavali obrazy rôznych zvierat a zbožňovali ich; dnes tie zvieratá zabíjajú a uctievajú ich hnilé mŕtvoly.

„Civilizovaný“ človek si dnes nevie predstaviť, v akej divokosti celý svet žije v súčasnosti. „Jemná“ a „jemnosrdečná“ dáma, ktorá pri pohľade na niekoľko kvapiek krvi na tvári dieťaťa skutočne omdlieva, pokojne položí na stôl zakrvavené srdce, pečeň alebo hruď baránka a rozreže ho na kúsky. všetku ľahostajnosť, bez toho, aby sa na chvíľu zamyslel nad tým, že len hodinu predtým bolo to úbohé stvorenie plné života a vitality. Keby od detstva videla zabíjanie dieťaťa spolu so zabíjaním kurčiat alebo jahniat, vzala by nôž s rovnakou ľahostajnosťou a bez akýchkoľvek pochybností by spolu so srdcom baránka rozrezala. srdce toho dieťaťa, var a jedz. Jediný rozdiel je v tom, že jej oči si zvykli na jedno, ale nie na druhé, inak by ju neprekvapil krvavý pohľad na ľudské telá visiace v mäsiarstvach vedľa tiel kráv. a ovce.

Ľudstvo v súčasnosti je ďaleko od toho, aby bolo civilizované

Pokiaľ ľudské bytosti vytrvajú v konzumácii vareného jedla, na Zemi nemôže byť ani skutočný prosperita, ani trvalý mier. Je to varené jedenie, ktoré plodí všetky vojny a masakre na svete.

Je to varené jedenie, ktoré rodí zlých vodcov a nebezpečných diktátorov ako Hitler, Lenin, Stalin atď. alebo takých brutálnych zločincov ako Abdul Hamid a Talaat a ich prívržencov, ktorí zmasakrovali jednu polovicu mierumilovného obyvateľstva Arménska a vyhnali druhú. napoly mimo svojej pradávnej domoviny, kde žili tisíce rokov, rabovali a drancovali svoje poľnohospodárske nástroje, svoje domovy a

záhrady, ich hory a ich údolia a potom úplne beztrestne bez hanby defilujú pred očami celého „civilizovaného“ sveta.

Napriek neustálemu nárastu produkcie kukurice je na celom svete stále veľký nedostatok obilnín.

Tento zvláštny paradox má tri dôvody: Predovšetkým tým, že celozrnný chlieb všade premieňame na biely chlieb, pripravujeme ho o posledné zvyšky nutričnej hodnoty. Potom pomocou umelého hnojenia zvyšujeme množstvo úrody na úkor jej kvality. Napokon, falošný človek rastie tak rýchlo, že nárast produkcie potravín nie je celkom schopný držať krok s dopytom.

A väčšina ornej pôdy sa využíva na kŕmenie hospodárskych zvierat mäsového a mliekarenského priemyslu.

Na prvý pohľad môže byť pre mužov ťažké predstaviť si obrovské výhody, ktoré ľudstvo získa zo surového jedenia.

Takmer okamžite bude každá choroba navždy zmietnutá a každý prírastok a zločin zmizne z povrchu zeme.

Zároveň sa dvoj- až trojnásobne zvýši očakávanie života a dôjde k takému ekonomickému napredovaniu, aké nebude v dosahu ľudí stovky rokov, ak bude súčasný stav pokračovať.

Tieto tvrdenia sú fakty a nie fikcia, a čo viac, všetky tieto výhody je možné získať veľmi jednoduchým spôsobom. Jediné, čo musíme urobiť, je rešpektovať najzákladnejšie zákony prírody a zabrániť zničeniu živej a integrálnej pšenice. Ak by niekto mal duševnú bystrosť preniknúť a vnímať rozdiel medzi živou, aktívnou pšenicou a spáleným chlebom, ľahko by sa dal odvodiť rozdiel medzi organizmom surových a varených.
jedák.

Pozrime sa teraz na postoj, ktorý zaujali súčasní vládcovia a inými zodpovednými orgánmi voči týmto životne dôležitým problémom. Listy, ktoré od nich dostali, ukazujú, že si so záujmom prečítali moju prvú knihu a že celkovo sympatizujú s mojimi názormi. Zo žiadnej strany som nepočul jediný nesúhlasný hlas. Ale to nestačí. Moja kniha nie je zaujímavý román, ktorý treba raz prečítať a odložiť. Je to zväzok, v ktorom sa diskutuje o najvýznamnejších a naliehavých problémoch nášho sveta. Malo by sa to znova a znova prezerať a každá jeho veta by sa mala hodiny starostlivo zvážiť a zvážiť.

Bolo by chybou, keby títo vládcovia sveta považovali surovú stravu len za jednu rutinnú otázku a ako všetky svoje ostatné politické a ekonomické problémy by ju predkladali „odborníkom" na ďalšie štúdium a zváženie. Tisíce rokov sa uskutočnilo množstvo experimentov a štúdií, no všetky zlyhali. Dnes je okamžitou povinnosťou úradov nasmerovať ľudí, ABY TIETO NIČIVÉ EXPERIMENTY UKONČILI A VRÁTILI SA DO SVOJHO NORMÁLNEHO ŽIVOTA. Dnes je každý rozumný človek odborníkom na určovanie rozdielu medzi prirodzeným a neprirodzeným, živou výživou a neživým jedlom s ich umelými, znehodnotenými materiálmi.

Osoba, ktorá vládne miliónom ľudí, to nedokáže celkom ľahko vládnuť nad jediným jednotlivcom, jeho vlastnou osobou.

Existujú len dva dôvody na odmietnutie princípov surového jedenia: nedostatok zdravého rozumu a nedostatok vôle. Tretí dôvod nemôže byť. Všetky ostatné „dôvody" sú len zámienky, ktoré sa predkladajú na zakrytie týchto dvoch nedostatkov. Sebaúctiví ľudia na zodpovedných pozíciách by v nikom nemali vzbudzovať dojem, že im chýba odvaha a morálna poctivosť.

Tí, ktorí praktizovali kompletnú surovú stravu dva alebo tri mesiace, by nikdy nesúhlasili s návratom k ich pôvodnému abnormálnemu spôsobu života, aj keby boli vedení k úpätiu lešenia. Muž, ktorý sa stará o svoju osobu a váži si svoje zdravie a pohodu

deti urobia ten "experiment" dva-tri mesiace bez chvíľkového zaváhania. Tí vodcovia, ktorí sa zaujímajú o šťastie a blaho svojho ľudu (ak nejaký existuje), musia pripraviť cestu k prosperite celého ľudstva svojimi vlastnými osobnými príkladmi. To bude ich najužitočnejšia a najzáslužnejšia služba ľudstvu.

Bez preháňania možno povedať, že varené jedlá sú neprirodzené a umelé látky, neposkytujú ani zrnko výživy pre naše špecializované bunky. Navyše, náklady a problémy vynaložené na ich zabezpečenie nie sú len zbytočnými stratami, ale sú prostriedkom na úplné zničenie orgánov človeka a vlastne aj človeka samotného. Skúsenosti získané v prvých mesiacoch raw stravovania každému jasne ukážu pravdivosť týchto tvrdení. Stojí za to sa nad touto otázkou na chvíľu zamyslieť.

Za posledných pár rokov sa objavilo veľké množstvo informácií dostali zo všetkých kútov zeme na úspechy dosiahnuté surovým jedením. Tieto informácie ukazujú, že po celom svete sú roztrúsené tisíce presvedčených konzumentov surového jedla, z ktorých mnohí sa vyliečili z vážnych chorôb a teraz vedú najšťastnejší život. Títo ľudia nie sú ani odborníci, ani vedci; sú to len vzdelaní a kultivovaní muži, ktorí dokázali pochopiť princípy raw-eatingu vlastným nadhľadom a úsudkom a mali odvahu urobiť potrebné rozhodnutie.

Žiaľ, šírenie mojich publikácií sa stretlo s mnohými vážnymi ťažkosťami. Je zrejmé, že distribuovať milióny bezplatných kníh po celom svete je nad sily jedného jednotlivca. Podal som žiadosť niekoľkým vydavateľstvám v Anglicku a Amerike a pozval som ich, aby znovu vydali moju prvú anglickú knihu v ich krajinách. Všetci priznali, že kniha bola zaujímavá a užitočná, ale vyjadrili poľutovanie nad tým, že nespadá do rozsahu ich publikácií. Bolo to celkom pochopiteľné, pretože jej vydanie by znamenalo koniec všetkých ich ostatných „dietetických“ kníh, pretože nikto oboznámený so zásadami raw-eating by

venovali im najmenšiu pozornosť. Súčasní ľudia nevidia za svoje vlastné odvrátené záujmy.

Týmto apelujem na všetky spoločnosti, filantropické organizácie, dobrosrdečných dobrodincov a verejne zmýšľajúcich humanitárnych pracovníkov na celom svete o ich láskavú pomoc. Nech mi poskytnú všetku pomoc pri šírení mojich publikácií. Môžu si objednať dvadsať, päťdesiat alebo sto výtlačkov mojich kníh a distribuovať ich podľa vlastného uváženia, či už predajom alebo rozdávaním zdarma. Každá kniha môže zachraňovať životy, liečiť ľudí z vážnych chorôb alebo otvárať deťom vyhliadky na šťastnú budúcnosť. V súčasnosti neexistuje žiadna činnosť, ktorá by mala väčšiu humanitárnu hodno

Keby som mal pred 15 rokmi výhodu takejto knihy, dnes moje dve milé deti by boli nažive. Na druhej strane, keby moja myseľ nebola osvietená pred 10 rokmi, ja sám by som teraz nežil.
Všetci ľudia na svete sú práve v tejto chvíli v rovnakom stave a veľmi potrebujú našu pomoc. Je potrebné čo najskôr ich oboznámiť so správnymi zásadami výživy.

Dnes na vlastné oči vidím, ako niektoré orgány utrácajú obrovské sumy peňazí, aby mohli rozdávať rafinovanú múku, cukor, sušené mlieko a konzervované mäso chudobným. Rozdávaním takýchto neprirodzených a extrémne zdegenerovaných potravín ľuďom sa nevedomky dopúšťajú najťažšieho hriechu a porušujú zákony prírody. Predviedli by ten najzbožnejší čin, keby otvorili oči tým nešťastníkom a naučili ich, ako byť raw vegánmi.

Pre všetkých závislých od jedla je čierna biela a biela čierna. Boli časy, keď sa myslelo, že Zem je nehybná, zatiaľ čo Slnko a hviezdy ju obiehajú. Ak niekto vyjadril opak, krátkozrakí ho považovali za blázna, pretože podľa ich vlastných očí bola Zem pevne upevnená na svojom mieste, zatiaľ čo slnko sa pohybovalo po oblohe.

Presne rovnaká mentalita prevláda aj dnes. Človek zrejme na vlastnom tele cíti, že mu uhorka „škodí“, kým dvakrát uvarený biely chlieb a leštená ryža, ktoré sú ľahko stráviteľné, „regulujú“ funkcie žalúdka. Neuvedomuje si však, že v skutočnosti je to práve používanie tohto chleba a ryže, čo je skutočnou príčinou slabosti jeho žalúdka; v skutočnosti je uhorka potravinou, ktorá ho vylieči z dlhodobého hľadiska.

Dnes je celé ľudstvo presvedčené, že akonáhle človek zje a pár tanierov „výživného“ jedla, keď je hladný, uspokojí bežné požiadavky svojho organizmu. Ale ľudia si neuvedomujú, že normálne bunky toho človeka neprijímajú ani zrnko výživy z tých mŕtvych a umelých látok a že napriek preplnenému žalúdku zostávajú dosť hladní.

Dnes je celé ľudstvo presvedčené, že k zdravému životu sa treba riadiť rôznymi vedeckými výpočtami nutričných hodnôt bielkovín, vitamínov a minerálov, získanými vo výskumných laboratóriách. Nevnímajú, že väčšina výpočtov je v skutočnosti úplne falošná a škodlivá reprezentácia skutočného obrazu.

Dnes, keď niekto ochorie, je presvedčený, že má všetko urobiť, aby sa vyliečil, znamená nájsť konkrétny jed nazývaný droga. Preto okamžite začne tú zázračnú látku hľadať. Ale nevie, že medikamentózna terapia je čarodejníctvom tejto varenej doby a že žiadny jed nikdy nebude môcť vykonávať žiadnu užitočnú funkciu. Ani nevie, že všetky choroby sú spôsobené len dvoma príčinami: nepretržitým hladovaním normálnych buniek pre nedostatok prírodných živín a škodlivými účinkami neprirodzených, varených potravín a iných jedovatých látok; neexistuje žiadna tretia príčina. Existuje teda len jeden rozumný spôsob, ako sa raz a navždy oslobodiť od všetkých chorôb. Musíme sa úplne zdržať neprirodzených potravín a liekov a uspokojovať potreby našich buniek iba prirodzenou výživou (raw vegánstvo).

Drogy, ktoré sa bežne považujú za prostriedky na liečenie chorôb, sú v skutočnosti samy osebe príčinami chorôb. Všeobecne povedané, to

je hroznou a tragickou chybou hľadať nejaké liečivé vlastnosti v syntetickej látke alebo v individuálnej výžive. Napriek tomu je to práve táto chyba, ktorej sa ľudstvo dopúšťalo po stáročia. V tomto svete neexistujú žiadne liečivé látky; existujú len špeciálne faktory spôsobujúce choroby, ktorých odstránením budú všetky choroby automaticky vyhubené. Týmito faktormi sú varené jedlo a jedy, ktoré sú nesprávne pomenované ako lieky.

Dnešný človek je veľmi hrdý na svoju civilizáciu, no od skutočnej civilizácie má ďaleko. Skutočná civilizácia by sa mala merať nie obyčajným technickým pokrokom, ale ZVÝŠENÍM MYSELI A DUŠE JEDNOTLIVCA, DOBÝVANÍM NEVIEC A ZÁVISLOSTI A EMANCIPÁCIOU ĽUDSKÉHO INTELEKTU OD PÔVER. Aby dnešný človek uspokojil svoju abnormálnu túžbu po jedle, spáli 80 percent čistých, prírodných potravín na ohni a privodí si vlastnú skazu umelým vytváraním chorôb. Aby uspokojili svoje osobné sebectvo a pýchu, vládcovia národov zasievajú semená nenávisti a nepriateľstva medzi národmi sveta a navzájom sa masakrujú.

Dokonca aj predstavitelia vedy, odmietajúc všetky pocity milosrdenstva a ľudskosti, bez škrupúľ využívajú posvätné meno vedy na presadzovanie svojich vlastných nedbalých záujmov, a pritom drancujú ľudí tým najbezohľadnejším spôsobom.

Jeden z najvýraznejších dôkazov nevedomosti a zaostalosti „civilizovaného“ človeka súčasnosti je jeho prístup k otázke rakoviny. Už niekoľko rokov hľadá príčinu a liečbu takej vážnej katastrofy v určitých špecifických chemických látkach a stále pokračuje v nezmyselnom pátraní.

V tejto súvislosti som pred štyrmi rokmi predložil svoje nezvratné dôkazy mnohým autoritám sveta. Dnes tieto dôkazy predkladám znova, v podrobnejšej a zosilnenej forme, doložené mnohými konkrétnymi príkladmi. Prečo sa jednotlivé ministerstvá zdravotníctva a iné zodpovedné orgány stavajú tak rezervovane a ľahostajne? Prečo ľudia pokračujú v strašnom ničení prírodných potravín? Prečo to robia

naďalej plnia svoje knihy, noviny a časopisy protichodnými a škodlivými odporúčaniami falošných vitamínov a špecifických diét?
Kde je svedomie a dobrotivosť človeka? Kde je takzvaná civilizácia?

Nech to dokážu tí, ktorí neustále diskutujú o civilizácii oni sami sú dostatočne civilizovaní na to, aby pochopili najzákladnejšie zákony prírody a pochopili, čo to znamená oslobodiť ľudstvo od všetkých chorôb, zdvojnásobiť očakávanú dĺžku života, strojnásobiť alebo štvornásobiť životnú úroveň.

V tejto súvislosti prišiel pred dvoma rokmi z ďalekého Los Angeles nešťastný príklad najfantastickejšieho zneužívania práv iných. Po prečítaní mojej prvej anglickej knihy si dáma z Kalifornie, pani H. Bulbeck, osvojila kompletnú surovú stravu.
Priláka ju humanitárny aspekt tejto myšlienky, objedná si 30 kópií knihy a rozhodne sa šíriť dobré posolstvo medzi svojich priateľov a príbuzných. Keď sa medzitým dozvedela, že osoba menom John Martin Reinecke píše články o „užitočných“ vlastnostiach surovej stravy do magazínu „Let's Live“ v Los Angeles, osloví ho listom a poskytne mu správu o svojej metóde liečby. a následné zotavenie sa jej a jej manžela z každej choroby, ktorú mali.

Po prečítaní mojich kníh si mnohí pacienti na celom svete osvojili surovú stravu a v dôsledku toho sa vyliečili z množstva vážnych chorôb, od jednoduchých bolestí hlavy a žalúdočných porúch až po kardiovaskulárne choroby a rakovinu. Pacienti, ktorí po celé roky nemali žiaden úžitok z rád najkvalifikovanejších „špecialistov“ a mnohí z nich boli prepustení z nemocníc ako beznádejné prípady, v priebehu niekoľkých mesiacov získali späť svoje zdravie a teraz môžu užite si všetky požehnania aktívneho života.

Ten, kto sa vzdá varenej stravy a iných jedovatých látok, je imúnny voči všetkým chorobám a môže sa s dôverou tešiť na zelenú starobu zdravia a elánu, bez neustálej kliatby chorôb. V ďalšej časti tejto knihy čitateľ nájde a

výber z mnohých listov, ktoré denne dostávam od bývalých pacientov, ktorí túžia pomáhať druhým rozprávaním ich skúseností. V tomto duchu sa rozhodla pani Bulbecková napísať pánovi Reineckemu.

Ten pán ignoruje moje právo na moju vlastnú knihu, kopíruje slovo pre slovo každé zo šiestich maxím uvedených na obálke mojej knihy! vkladá ich do februárových a aprílových vydaní časopisu „Poďme žiť" Časopis v rámci článku s názvom „Dobrodružstvá v surových potravinách" potom ponúka na predaj doplnkové informácie za cenu 5 dolárov. Čo je však najkurióznejšie zo všetkého, je skutočnosť, že v úvodnej poznámke redaktori časopisu potvrdzujú, že tento obsah patrí autorovi článku! Ľudia by nemali čítať takú publikáciu ako „Poďme žiť" Magazín, ktorý prežíva na reklamách umelých vitamínov a „dietetických" prípravkov.

Už viac ako desať rokov som opustil spoločenský život a pripravil som sa o všetky potešenia. Pokiaľ ide o potreby svojej rodiny a seba, bol som mimoriadne šetrný, ale ani na chvíľu som neváhal minúť všetky svoje úspory na štúdium a vydávanie kníh, z ktorých som už 10 000 výtlačkov bezplatne distribuoval vedeckým organizáciám. a jednotlivcov vo všetkých kútoch zeme. Priniesol som tieto obete, aby som celému svetu ukázal pravú cestu k šťastnému a prirodzenému životu a po celý čas som srdcom a dušou protestoval proti predávaniu takýchto rád za peniaze.

Ale dnes pán JM Reinecke, ktorý lukratívne využíva moje nápady a moje maximá, požaduje poplatok 5 dolárov, aby ukázal ľuďom, ako sa majú stravovať prírodné potraviny! Toto je skutočne najznepokojivejší aspekt otázky.

Tu sú úryvky z dvoch článkov pána Reineckeho:

POĎME ŽIŤ

február 1965 :

DOBRODRUŽSTVÁ V RAW POTRAVINÁCH JOHN MARTIN REINECKE

American Fruit Originator and Explorer

V tejto sérii článkov autor uvádza svoje názory na základe osobných experimentov a jeho mnohých skúseností, keď žil a študoval národy rôznych podnebí – ich stravovanie zo surových potravín a zdravého ovocia. — Ed.

Surová strava by mala byť jedinou potravou, ktorú človek prijíma. Jedenie vareného jedla je neprirodzený zvyk, ktorý sa musí z tohto sveta odstrániť, ak sa má dosiahnuť dokonalé zdravie. Ľudská výživa by mala pozostávať iba zo živých buniek, pretože varená strava je hlavnou príčinou všetkých ľudských chorôb. Konzumácia surovej stravy oslobodzuje ľudstvo od všetkých chorôb a predlžuje dĺžku ľudského života na 140 a viac rokov.

Najhorším zo zločinov je zvyknúť novonarodené dieťa na varené jedlo, pretože vtedy začínajú všetky jeho problémy (Pozri obálku môjho prvého vydania „Raw-Eating“). Biológovia musia dokázať, že príroda urobila chybu, keď nám nepredložila potraviny v tepelne upravenom stave. (Prvé vydanie, s. 32). Normálne dieťa neznáša chuť varených jedál, ktoré sa zdajú byť chutné len pre závislého na varenej strave, rovnako ako ópium sa zdá byť príjemné pre narkomana. (Prvé vydanie, s. 33). Kuchynský oheň spáli a zničí 90 percent hodnoty dobrej surovej stravy. (Obálka môjho prvého vydania).

apríla 1965 :

Na prvý pohľad sa zdá nemožné, že by sme sa mohli oslobodiť od takmer akýchkoľvek chorôb iba jedením prirodzenej surovej stravy. Faktom však je, že „neuveriteľné“ sa ľahko stane realitou... (Prvé vydanie, s. 45).

Povzbudzovať ľudí by malo byť povinnosťou biológov a lekárov jesť prírodné veci; neoddeľovať nutričné zložky z potravín, ale jesť ich vždy čo najviac v celku v ich prirodzene vyváženom pomere a v živom, surovom stave. Lekári a biológovia by nikdy nemali hovoriť o užitočnosti oddelených

jednotlivé nutričné zložky, ale mali by zdôrazniť nevyhnutnosť kompletnej surovej stravy.

KRÁTKE ZHRNUTIE

Vo všeobecnosti možno celú vedu o výžive zhrnúť do dvoch hlavných bodov a urobiť z nej záujem celého ľudstva:

1. Ľudská výživa by mala pozostávať výlučne zo živých surových buniek. Len tie potraviny, ktoré pozostávajú zo živých buniek, majú všetky vlastnosti potrebné na uspokojenie požiadaviek ľudského organizmu.

2.V prírode existujú bežné aj vybrané rastlinné telá. Najdokonalejšie a najvýživnejšie zeleninové telá sú lepšie odrody ovocia, zelenej zeleniny, orechov, obilnín a korienkov.

Človek sa skrátka teší dokonalému zdraviu, keď sa živí výlučne surovou stravou; je chorý do tej miery, že konzumuje varenú stravu; a zomiera ked sa vyzije vyhradne takouto stravou. (Prvé vydanie, s. 24).

Záverečná poznámka redaktora časopisu:

Pre tlak povinností nebude možné, aby p. Reinecke odpovedať na listy. Po prijatí 5 dolárov vám pošle svoju vlastnú dennú príručku so surovou stravou a recepty pre Spojené štáty a trópy s kompletnými pokynmi. Tieto nie sú v knižnej podobe. Poslať na... - Ed.

Znovu a znovu sme zdôrazňovali skutočnosť, že všetko ovocie, zelenina a orechy sú dokonalé potraviny najvyššej kvality s takmer rovnakými nutričnými vlastnosťami. Preto všetky „sprievodce jedálnym lístkom“ a recepty na surovú výživu nemajú žiadnu vedeckú alebo nutričnú hodnotu. Dokonca aj ten najnevedomejší človek si môže vymyslieť svoj vlastný stravovací program, ktorý sa riadi diktátmi jeho chuti do jedla a jeho zmyslu pre chuť.

Po obdržaní februárového vydania Magazínu som napísal list redaktorovi, pánovi Kayovi K. Thomasovi, v presvedčení, že v budúcnosti rád ochráni moje práva:

21. apríla 1965 :

Pán Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kalifornia.

Drahý pane,

S prekvapením som si vo februárovom čísle „Let's Live" prečítal článok od pána Johna Martina Reineckeho s názvom „Dobrodružstvá v surovej strave", kde autor doslovne odpísal mottá na obálke mojej knihy, „Raw-Eating" a zastupoval ich ako svoj vlastný obsah. Opravte toto nedorozumenie v nasledujúcom čísle a urobte kroky, aby ste v budúcnosti zabránili podobnému prípadu.

Arshavir Ter Hovannessian

Žiaľ, asi po mesiaci som dostal nasledujúcu neuspokojivú odpoveď, v ktorej bolo vynaložené maximálne úsilie na vybielenie p. Reineckeho literárna nečestnosť:

12. mája 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teherán, Perzia.

Drahý pane:

V súvislosti s vaším listom z 21. apríla sme napísali pánovi Johnovi Martinovi Reinecke o vysvetlenie a toto nám poradil;

„Prezrel som si februárovú časť svojho článku a zistil som, že nikde som do slova neskopíroval žiadnu časť motta pána Ter Hovannessiana. Všetky moje výroky o surových potravinách sú moje vlastné myšlienky a slová, ktoré som získal za 25 rokov nahromadených skúseností a štúdií. Ak som urobil nejaké podobné vyjadrenia ako on, tak je to čisto náhoda a nie úmysel.

„Predpokladám, že mám jednu z najkompletnejších zbierok kníh o surovej strave v krajine a medzi nimi nachádzam kópiu jeho malej brožúry.

Keby som z toho skopíroval, dal by som mu kredit. Pamätám si, že jeho brožúru mi dal kamarát asi pred rokom; a že som poslal pánovi Ter-Hovannessianovi 10 dolárov, aby mi poslal ďalšie brožúry pre mojich priateľov. To bolo asi pred mesiacom. Dodnes som nepočul od pána Ter Hovannessiana ani peniaze. Ak mi nechce poslať svoje brožúry, mal by mi vrátiť peniaze, pretože mám na mysli iba zdvorilosť a dobro šírenia výhod surových potravín, ktoré mi pred 25 rokmi zachránili život.“

(podpísaný) John Martin Reinecke „Za daných okolností a v vzhľadom na vyjadrenia pána Reineckeho, že si neprivlastnil mottá na obálke vašej knihy „Raw-Eating“, sme neurobili žiadne oprava v Magazíne ŽIME.

(podpísaný) KAY THOMAS, redaktor-vydavateľ.

Ako odpoveď na tieto dosť chabé argumenty som poslal tento list:

27. mája 1965 :

Pán Kay Thomas, redaktor a vydavateľ. Drahý pane:

S ľútosťou vám oznamujem, že vašu odpoveď z 12. mája na môj list z 21. apríla nepovažujem za uspokojivú.

Považujem váš časopis za zodpovedný za to, že pán Reinecke zneužil moje myšlienky a motto, a vyhradzujem si právo požadovať zadosťučinenie.

Snažíte sa ospravedlniť verejné klamstvo, ktoré praktizuje pán Reinecke, ktorý naďalej predáva moje myšlienky za päť dolárov za kus. Moja kampaň je zameraná najmä na takéto vydieranie.

Čo sa týka 10,00 dolárov, o ktorých pán Reinecke tvrdí, že ich poslal s objednávkou kníh, s ľútosťou musím povedať, že som od neho nedostal ani peniaze, ani list.

ATERHOV

Táto korešpondencia sa skončila, keď bola pani Bulbecková taká láskavá, že mi poslala aprílové číslo časopisu „Let's Live“, v ktorom, ako bolo uvedené vyššie, sú ešte do očí bijúce príklady literárnej nečestnosti. Či sú „podobnosti“ medzi mojím písaním a článkami pána Reineckeho náhodné alebo zámerné, nechávam na čitateľovi.

Redaktor sa nemôže zbaviť zodpovednosti z pliec, pretože bol plne oboznámený s mojou knihou, ktorá už bola recenzovaná v jeho časopise pred niekoľkými mesiacmi, zatiaľ čo p. Reinecke situáciu len zhoršuje nepodloženými výhovorkami a nadávkami. Pokiaľ ide o dosť irelevantnú otázku desiatich dolárov, o ktorých mi tvrdí, že mi ich poslal, verejne požadujem poznať názov banky alebo spôsob, akým mi údajne peniaze poslal, o čom nemám žiadne informácie.

Všetky odporúčania konkrétnych diét by sa mali úplne vymazať preč od povrchu zeme. Ľudstvo by si malo jasne uvedomiť, že VARENÉ JEDLO NEPOSKYTUJE ŽIADNÚ VÝŽIVU a ČLOVEK NIE JE MÄSOŽREVÝ. Okrem toho NECH KAŽDÝ ČLOVEK JEDIE, ČO MÁ RÁD A V AKEJKOĽVEK FORME, KTORÉ SI ŽELÁ. Toto je čisto vecou individuálneho vkusu.

Naši „dietológovia“ tak poplietli mozgy ľudí dlhými zoznamami receptov a jedálnych lístkov, že si veľa ľudí myslí, že aj ja patrím do toho bratstva „odborníkov“, a preto mi často píšu, aby som ich požiadal o program konzumácie prirodzené jedlo. Tu by som chcel využiť príležitosť a dať na ne všetky súhrnnú odpoveď.

Odteraz by už nemal existovať žiadny špeciálny diétny program, odporúčania alebo plány pre kohokoľvek. Človek by mal jesť všetko, na čo má chuť, kedykoľvek môže a koľko si jeho chuť do jedla vyžaduje, rovnako ako všetky ostatné živé bytosti, od mravca po slona. Iné zvieratá sa však zvyčajne musia uspokojiť s materiálmi, ktoré sú ľahko dostupné. majú k dispozícii; Porovnaj ďatelinu, seno,

horské kríky, listy stromov a púštne tŕne s obilím, orechmi, zeleninou a ovocím.

Surový jedák môže jesť raz denne alebo desaťkrát denne; môže sa živiť na jeden druh ovocia alebo sto druhov. Zo zdravotného hľadiska na tom nezáleží, pretože každá jednotlivá surová zeleninová potravina užívaná samostatne poskytuje kompletnú výživu sama o sebe. Surový jedák sa musí riadiť nie zoznamami „vedeckých" či „dietetických" odporúčaní, ale požiadavkami svojho apetítu a chuti, ktoré budú vždy jeho neomylnými sprievodcami pri výbere prírodných živín. Najistejšie, najbezpečnejšie a najjednoduchšie je konzumovať naše jedlo v stave, v akom nám ho príroda pripravila a predložila, a to jednoduchým rozdrvením pod zub. Ale ak má niekto čas a voľno na prípravu šalátov a iných miešaných jedál, musí ich zjesť

hneď po príprave, inak bude človek časom hnaný k novým degeneráciám potravín.

Ľudia by už nemali čítať knihy, ktoré sa zaoberajú etiológiou jednotlivých chorôb, diagnostikou, terapiou, liekmi, vitamínmi, minerálmi, bielkovinami, vodoliečbou, elektroliečbou a inými podobnými témami, pretože všetky choroby pochádzajú z jednej spoločnej príčiny a majú jeden spoločný spôsob liečby. .

Mnoho vegetariánov a dokonca aj nevegetariánov, ktorí sa snažia konzumovať a o niečo viac ovocia ako zvyčajne má predpoklad považovať sa za surových jedákov. Nikto sa však nemôže považovať za surovojedáka, ak si dá čo i len jedno varené jedlo za mesiac, pretože tak sa nikdy nebude môcť úplne oslobodiť od choroby. Je to preto, že v počiatočných štádiách konzumácie surového jedla môže určitý počet chorých buniek upadnúť do stavu pokoja a predĺžiť svoju existenciu v tomto stave na pomerne dlhú dobu. Len jedno varené jedlo za mesiac im potom môže stačiť na to, aby ich resuscitovali a poskytli im príležitosť opäť sa rozmnožiť. Len čo si surový jedák dá kúsok vareného jedla, určite tým chorým bunkám dodá čerstvú výživu a vdýchne im nový život. V dôsledku toho, keď sa niekto nedokáže úplne oslobodiť od metly chorôb, musí

hľadaj príčinu v tých občasných prehreškoch a v žiadnej inej štvrtine. Pre tieto predvolené hodnoty nemôže existovať žiadne ospravedlnenie.

Jeden z najviac nepodložených argumentov proti úplnej konzumácii surového jedla, ktorý sa ku mne niekedy dostáva z určitých severných krajín a najmä z Anglicka, je nepomer klimatických podmienok. Pokiaľ je človek schopný nájsť za hrsť surového obilia, o nedostatku prírodných živín nemôže byť ani reči v žiadnej krajine. Okrem toho, vzhľadom na to, že varená strava neposkytuje ľudskému organizmu najmenšiu výživu, musí byť vo všetkých regiónoch sveta dostatok potravín, ak sa ľudia dokážu uživiť a udržať si život. Vylúčením varených jedál z našej stravy nič neuberáme na nutričnej hodnote našej výživy; naopak, oslobodzujeme sa od jedovatých a škodlivých materiálov. Úplný význam týchto právd dokáže oceniť len ten, kto si už niekoľko rokov užíva výhody raw stravovania. Všetky tie „vedecké" postuláty, ktorými sa biológovia snažia predstaviť varenú stravu ako výživu, sú nepodložené dohady a márne bludy.

V súčasnosti existujú určité krajiny kde ľudia trpia „nedostatkom" potravín a neustále im hrozí hladomor, keď na uskutočnenie dlho očakávaného zázraku prinesenia hojnosti na svet stačí len oficiálne vyhlásenie. Žiaľ, toto jednoduché a jasné prehlásenie, že VARENIE ZNIŽUJE PRÍRODNÉ POTRAVINY A MENÍ ICH NA ŠKODLIVÉ LÁTKY, sa nikde neobjavuje, a to aj napriek tomu, že už v roku 1963 som na túto nevyvrátiteľnú pravdu upozornil všetky popredné autority a vedecké kruhy svet. Toto je pozoruhodný dôkaz toho, ako hlboko je dnešné ľudstvo ponorené do nevedomosti, predsudkov, povier a ohavných závislostí. Slová ako civilizácia a pokrok znejú prázdnotou, keď sa aplikujú na ľudí, ktorí napriek všetkému, čo bolo povedané a napísané, stále odmietajú pripustiť, že varenie je neprirodzená a zhubná činnosť.

Hovorí sa, že biológovia urobili obrovský pokrok vo svojich vedomostiach. Zdá sa mi, že čím viac napredujú, tým viac si musia uvedomovať, že nič nevedia. A keď dospejú do štádia, že slobodne uznajú, že proti skutočnej múdrosti prírody je ich vlastné poznanie len maličkosťou, možno uznať, že sa naozaj niečo naučili.

Nie medzi tými biológmi „nasiaknutými súčasnými poznatkami a učením" nenarazíme na ctihodných patriarchov, ktorí sa dožili 140 či 150 rokov. S takýmito ľuďmi sa stretávame v značnej vzdialenosti od veľkých centier učenia, v lone prírody, kde sú čiastočne imúnni voči škodám spôsobeným drogami a nadmerne zdegenerovanými potravinami. O koľko dlhší a zdravší by bol ich život, keby boli ušetrení aj tej čiastočnej degenerácie, ktorej v súčasnosti podlieha ich jedlo. To, čo mi dáva právo a odvahu spochybňovať takmer každú súčasnú koncepciu lekárskej vedy, je fakt, že 100 PERCENTNÉ SUROVÉ STRAVOVANIE DÁVA OKAMŽITÉ KONIEC VŠETKÝM OCHORENIAM RADIKÁLNE A SÚČASNE. Otestujte sa a presvedčíte sa.

Nepreháňam, keď za vrahov a zločincov považujem všetkých ľudí, ktorí pod nejakou vymyslenou zámienkou zakazujú chorým a invalidom ich PRIRODZENÉ VÝŽIVY – čerstvú zeleninu a ovocie – ktoré sú JEDINÝMI ÚČINNÝMI PROSTRIEDKAMI na prinavrátenie strateného zdravia. . Vďaka svojej žalostnej nevedomosti sa títo „učení vedci" dopúšťajú väčších masakrov ako Attila alebo Hitler. Svojimi hlúpymi odporúčaniami zabíjajú milióny ľudí, deň čo deň, bez akejkoľvek úľavy alebo oddychu. Medzi podobnými zločincami v bezvedomí sú všetci výrobcovia a distribútori liekov, nápojov, tabaku, rafinovanej podlahy, chleba, mäsa, cukroviniek, cukru, čaju, kávy a množstva iných škodlivých produktov, ako sú tieto. Každá továreň vyrábajúca takéto neprirodzené, zdegenerované látky spôsobuje ľudstvu viac škody ako atómové bomby.

Apelujem na všetkých humanitárnych pracovníkov, aby urobili, čo môžu, aby mi pomohli šíriť tieto pravdy hovoreným slovom aj prostredníctvom mojich publikácií.

Tí suroví jedáci, ktorí sa vyliečili zo svojich chorôb, majú osobitnú povinnosť poskytnúť podrobnosti o svojom uzdravení tlači a všetkým zodpovedným orgánom.

Napokon, povinnosťou novinárov je zverejniť súhrn týchto vyhlásení v rubrikách svojich novín a požadovať, aby vedeli, prečo úrady zotrvávajú vo svojej letargickej nečinnosti.

TRETIA ČASŤ

Úspechy SUROVÉHO STRAVOVANIA

Mnohí čitatelia mi píšu listy, aby sa ma pýtali na úspechy dosiahnuté surovým jedením. Aby som uspokojil ich zvedavosť, rád im poskytnem nejaké relevantné informácie.

Rok po vydaní prvého zväzku mojej arménčiny práce v roku 1960 som vydal kratšiu knihu v perzštine, z ktorej som 4000 bezplatných výtlačkov distribuoval medzi rôzne inštitúcie, úrady a tlač. Noviny a periodiká v Teheráne mali knihu priaznivý ohlas a mnohé z nich v tejto súvislosti napísali dlhé recenzie.

Kniha získala značnú pozornosť v dvorných kruhoch. The manžel Jej výsosti princeznej Shams Pahlavi, pán Mehrdad Pahlbod, teraz minister kultúry, ma pozval do svojej rezidencie a informoval ma, že moja kniha bola poctená pozornosťou Shaha (kráľa MohamadReza Pahlavi), ktorý mu dal pokyn, aby otázky k téme. S potešením môžem zaznamenať, že som mal šesť alebo sedem následných konzultácií s pánom Pahlbodom. Generálny tajomník Spoločnosti Červeného leva a Slnka, Dr. Abbas Naficy, a riaditeľ Khajenourskej pôrodnice Dr. AbulGhasem Naficy,

a niekoľko ďalších popredných odborníkov ocenilo moje názory a sľúbilo mi spoluprácu.

Boli vydané pokyny na výchovu niekoľkých detí v jednom z detských domovov surovou stravou. Zásady raw-eating sa okrem toho mali osvojiť aj pri liečbe pacientov v jednej z detských nemocníc a pri reforme výživového systému jednej z jaslí. Bohužiaľ, v praxi som sa stretol s rôznymi prekážkami.

Čoskoro som sa stretol zoči-voči veľkej armáde predpojatých lekárov a úradníkov, ktorých som musel naplniť novými myšlienkami. V žiadnom prípade to nebola ľahká úloha. Celá záležitosť sa tak naťahovala, že som bol unavený a s hlbokou ľútosťou som od pokusu upustil.

Toto zlyhanie bolo o to poľutovaniahodnejšie, že som zblízka pozoroval, ako v dôsledku neprirodzenej výživy zostali dojčatá v jasliach slabé a chorľavé, zatiaľ čo v nemocniciach sa spoliehali na umelé vitamíny, jedovaté lieky a živočíšne bielkoviny. zachrániť z pazúrov smrti tie krehké, chudé deti, ktoré zbavené materského mlieka a prírodných živín mali ako základ sušené mlieko a biely chlieb. Netreba dodávať, že sa ani nepomyslelo na nevyhnutnosť prirodzenej, bezchybnej výživy.

Ale tieto kontakty, ako aj moja účasť na niekoľkých lekárskych konferenciách ma naučili veľa dôležitých lekcií. V prvom rade som si uvedomil, že hoci sú názory, ktoré uvádzam, tými najzákladnejšími a najjednoduchšími zákonmi prírody, dokážu ich stráviť a osvojiť si len ľudia, ktorých vysoké vzdelanie zodpovedá slobode úsudku a nezávislosti mysle. Človek s priemerným intelektom si nemôže predstaviť, že by laik mohol spôsobiť revolúciu v celej dnešnej lekárskej vede a vyvrátiť dietetické predstavy súčasné vo vedeckom svete.

Preto som sa rozhodol vydať výstižný zväzok v angličtine a predložiť ju do pozornosti najvyšších vedeckých a politických kruhov. Po prekonaní veľmi veľkých ťažkostí som na napísaní knihy pracoval 16 hodín denne, potom som ju dal preložiť do angličtiny a vydal v r.

1963. Potom som vytiahol 3 000 adries z rôznych príručiek a poslal som asi 4 000 bezplatných výtlačkov knihy všetkým vládcom sveta a univerzitám, vedeckým centrám, medzinárodným organizáciám a popredným novinám a časopisom. Väčšinu kníh som skutočne podpísal a ku každej pripojil sprievodný list. Považoval som to za najrýchlejší a najvhodnejší spôsob propagácie mojich myšlienok po celom svete.

Výsledky prekonali moje najsľubnejšie očakávania. Tisíce listov a novín, ktoré som dostal počas niekoľkých nasledujúcich mesiacov, ma nenechali na pochybách, že moju knihu so záujmom čítali všetky vedúce osobnosti a autority na svete, z ktorých mnohí bez váhania potvrdili pravdivosť mojich myšlienok.

Počas posledných rokov som sa vzdal nielen spoločenských aktivít, ale úplne som opustil aj svoje osobné podnikanie, aby som sa vo dne v noci mohol venovať svojim knihám. Napriek tomu je zvláštne povedať, že existujú ľudia, ktorí si myslia, že som sa rozlúčil so zmyslami len preto, že namiesto hromadenia majetku a trávenia času jedením, pitím a veselím míňam všetky svoje úspory na vydávanie určitých kníh. , ktoré distribuujem všetkým bezplatne.

Ale podľa môjho názoru nie je v živote väčšie potešenie ako uspokojenie pochádzajúce z nesebeckej služby našim blížnym. Ľudia stavajú palácové budovy a sú potešení ich pohľadom. Teraz má pre mňa každý z mnohých listov blahoželania, uznania a vďaky, ktoré dostávam každý deň zo všetkých kútov sveta, plnú hodnotu budovy. A keď je list od človeka, ktorý sa mojou radou vyliečil z ťažkej choroby a ktorý ma považuje za svojho záchrancu, moje šťastie nemá žiadne hranice ani hranice, ktoré ešte viac umocňuje pocit, že toto všetko bolo vykonávané bez akejkoľvek odmeny.

Moja duša je mučená dňom i nocou, keď vidím, ako ľudia všade hynú na následky takzvaných neočakávaných úmrtí. Jasne vnímam, že tí ľudia NEZOMRIE; hlúpo sa ZABIJÚ kvôli tanieru neprirodzeného a umelého

jedlo. Srdce mi krváca, keď vidím, ako vydesená matka vytrháva zo svojho nevinného dieťaťa to najušľachtilejšie ovocie a namiesto toho mu strčí do ruky smrtiaci chlieb, mlieko a mäso.

Vo svojej prvej anglickej knihe som sa krátko dotkol takmer všetkých relevantné problémy. V tomto zväzku som umocnil niektoré zo svojich predchádzajúcich vyjadrení a o niekoľkých dôležitých otázkach som hovoril trochu obšírnejšie, čím som túto tému urobil pre širokú verejnosť zrozumiteľnejšou. Skôr než knihu dovediem k záveru, rád by som čitateľa oboznámil s ohlasom mojej prvej anglickej knihy, ako aj ďalších mojich publikácií.

Kópia môjho listu adresovaného vládcom a iným popredným predstaviteľom sveta

Poctite ma tým, že prijmete bezplatnú kópiu mojej knihy s názvom „Raw-Eating“. Úprimne dúfam, že nájdeš možnosť venovať pár svojich vzácnych hodín čítaniu knihy.

Tým, že sa varené jedlo považuje za normálnu ľudskú výživu, ľudstvo ako celok sa slepo vybralo na osudnú cestu k zániku.

Prijatie myšlienok a návrhov uvedených v knihe bude najväčším prínosom pre blaho vášho národa.

Niekoľko kópií a výňatkov z prijatých odpovedí:

List Jeho Excelencie pána Amira Abbasa Hoveydu, predsedu vlády Perzie:

Teherán, 18. október 1965

pán AT Hovanessian,

„Dostal som váš list a knihu, ktorú ste s ním poslali. Aj keď ľutujem, že som si donedávna pre prílišný pracovný tlak nemohol nájsť čas na čítanie vašej knihy, veľmi vám ďakujem, že ste mi ju predložili.“

(Podpísaný) AMIR ABBAS HOVEYDA, predseda vlády.

***

Americká ambasáda, 29.6.1964.

Vážený pán Aterhov:

Váš list z 28. marca 1964 adresovaný prezidentovi Johnsonovi bol doručený do Bieleho domu, ako aj priložená kópia vašej knihy „RAW-EATING".

Veľvyslanectvo dostalo pokyn, aby vám sprostredkovalo prezidentovu správu ďakujeme za vašu ohľaduplnosť, ktorú ste mu poskytli príležitosť pozrieť si vašu knihu.

WALTER G. RAMSAY,

Personálny poradca veľvyslanca, Teherán.

***

Zámok Windsor, 27. apríla 1964

Vážený pán Aterhov,

Kráľovná mi prikazuje poďakovať vám za váš list adresovaný The Prince of Wales a za kópiu knihy, ktorú ste napísali.

Jej Veličenstvo považovalo za veľmi dobré, že ste poslali túto knihu jej synovi, a ja vám posielam úprimné poďakovanie kráľovnej.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, Anglicko.

***

Paríž, 29 AVR. 1964

pán,

Le General de Gaulle a bien regula la plaquette que vous lui avez adresát cieľa.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Podpis) Tajomník Particulier.

***

Moskva, 21. júna 1964.

Vážený pán Aterhov,

S vďakou potvrdzujem prijatie vašej knihy „RAW FOOD“. JE PRINCÍP VÝŽIVY“, ktorú so záujmom prezerám.

S. KURASHOV, minister verejného zdravotníctva, ussr.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

pán,

Je vous remercie úprimný de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experience que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes povzbudenia je vous prie d'agreer, monsieur, l'assurance de ma hauteohľad.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Šéfkuchár de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11-palcový august, 1964.

Vážený pán Aterhov,

S veľkým potešením som dostal vašu úžasnú knihu s názvom „SUROVÉ JEDENIE". Názov knihy vo mne vyvoláva hlbokú zvedavosť na jej obsah.

Po prečítaní knihy som presvedčený o všetkých pravdách, ktoré ste v knihe napísali...

Kniha je pre mňa taká vzácna. Nechám si to od vás ako nezabudnuteľný suvenír.

Teraz by som vás chcel požiadať o dovolenie preložiť túto knihu do kambodžského jazyka, aby mala čo najväčší úžitok pre môj národ. Dúfam, že váš nový objav novej vedy prinesie nový obrat k prežitiu ľudstva ako celku.

ČUON NATH JOTANNANO,

Najvyšší náčelník mníchov v Kambodži.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

pán,

En Accussant Reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

BIELY DOM, 1.6.1964.

Vážený pán Aterhov,

Ďakujem, že ste mi poslali kópiu svojej nedávnej knihy. pozerám

posunúť na pár voľných hodín, kedy si ju budem môcť prečítať nejaký detail.

RICHARD W. REUTER, osobitný asistent prezidenta a riaditeľ Food For Peace, USA

***

Luxemburg, 13. máj 1964.

Drahý pane,

Ich kráľovské výsosti, veľkovojvodkyňa a dedič, veľkovojvoda Luxemburský, ma žiadajú, aby som potvrdil prijatie vášho láskavého listu z 23. marca 1964, ktorým ste im poslali vašu knihu „Raw-Eating".

Ich kráľovské výsosti boli veľmi dotknuté touto milou pozornosťou a poverili ma, aby som vás poslal. Ich veľká vďaka. Budú čítať vašu knihu s veľkým záujmom.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, 18. august 1964.

Vážený pán Hovannessian,

So záujmom som si prečítal váš list z 12. mája spolu s priložený zväzok o „Raw-Eating". Je to veľmi podnetné odporúčanie, ktoré ste urobili pre ľudstvo ako celok, a myslím si, že si zaslúži dôkladné preštudovanie zo strany tých, ktorým ide o zdravie nás a budúcich generácií. Prijmite, prosím, moju úprimnú vďaku za vašu ohľaduplnosť pri odoslaní tohto zväzku.

CHEN CHENG, predseda vlády Čínskej republiky.

***

Teherán, 18. október, 1964.

Cher Monsieur,

Ambassade de la RSF de Juhoslávie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat de la Presidence de la RSF de Youhoslavie par laquelle est potvrdené la recepcia du livre RAW-EATING' dont vous avez eut amabilite d'envoyer prezidenta Tita.

Generálny sekretariát vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre cielený vyslanec.

VLADIMÍR MILOVANOVIČ, Conseiller.

***

Transport House, Londýn, 29. apríla 1964.

Vážený pán Hovannessian,

Bolo od vás veľmi milé, že ste mi poslali bezplatnú kópiu vašej knihy „RAW-EATING“, využijem prvú príležitosť a preštudujem si zásady stravovania, ktoré navrhujete.

AL WILLIAMS, generálny tajomník,

STRANA PRÁCE

***

Washington, 15. máj 1964.

Vážený pán Aterhov,

Ďakujem za kópiu vašej knihy Raw-Eating, ktorú som nedávno dostal. Jeho obsah bol zaznamenaný a oceňujem vašu ohľaduplnosť pri jeho odoslaní.

JOHN M. BAILEY, predseda, DEMOKRATICKÝ NÁRODNÝ VÝBOR.

***

Bern, 26. februára 1964.

pane,

Potvrdzujeme prijatie a chceme vám poďakovať za kópiu vašej brožúry s názvom:

Raw-Eating (všeobecný prieskum). Každý musí rozpoznať integrálnu surovinu svojho tela," čo sme si so záujmom prečítali.
S našimi komplimentmi,

ŠVAJČIARSKE FEDERÁLNE VEREJNÉ ZDRAVOTNÍCTVO,

Náčelník kontroly potravín, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 16. júla 1964.

Vážený pán Aterhov,

Veľmi pekne vám ďakujem za vašu knihu s názvom „Raw-Eating". Túto knihu treba čítať od začiatku do konca, pretože rieši problém, ktorý bude v prospech celej mojej krajiny.

Dúfam, že sa vaše odporúčanie v knihe splní požiadavky všetkých a bude najpredávanejším v tomto roku.

ODDELENIE DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETÁR OF

ŠTÁT,

Republique d'Haiii.

***

Berlín, 4. júna 1964.

Vážený pán Aterhov,

Prezident Nemeckej demokratickej republiky Walter Ulbricht vyjadruje svoje najúprimnejšie poďakovanie za brožúru, ktorú ste mu poslali.

Ako obvykle, vaše vyhlásenia môžu byť podrobne kritizované - veľa z toho určite je to predovšetkým starosť špecialistov: lekára, odborníka na výživu atď. Napriek tomu s vami celkom súhlasíme, že treba vynaložiť maximálne úsilie na vytvorenie zdravého systému výživy.

Vláda Nemeckej demokratickej republiky a najmä ministerstvo zdravotníctva venuje tejto otázke veľkú pozornosť. Pre vytvorenie zdravého spôsobu života tu v poslednom čase vznikla komisia, ktorej cieľom je aj popularizácia správnych zásad výživy.

HUTH, hlavný poradca, Štátny kancelár.

***

La Habana, 24. augusta 1964.

Odhadujem lekára:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experienciatrasmiurate esta materia inter nos

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Bolívia), 10. júl 1964.

Veľmi pekne vám ďakujem za bezplatný výtlačok vašej knihy o 'Raw Eating'. Ešte som ju neprečítal a prešiel som len niektoré kapitoly. Myšlienky, ktoré v nich vyjadrujete, sú stimulujúce, aj keď kontroverzné. Zatiaľ ich nemôžem komentovať, ale chcem vás informovať o prijatí vašej knihy ao záujme, ktorý vo mne vzbudila.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Minister verejného zdravotníctva.

***

Belehrad, 20. apríla 1964.

Chcem vám poďakovať za zaslanie bezplatného výtlačku vašej knihy s názvom 'RAW-EATING', ktorá určite vzbudí veľký záujem medzi tými, ktorí sa zaoberajú problémami adekvátnej výživy.

MOMA MARKOVICH , Federálny tajomník pre zdravotníctvo a sociálnu politiku.

***

Prišli aj povzbudzujúce a ďakovné listy od týchto osobností:

Kráľovná Holandska; dánsky kráľ; kráľ Švédsko; belgický kráľ; Antonio Segni, prezident Talianskej republiky; Adolf Scharf, prezident Rakúska; Fransico Orllch, prezident Kostariky; S. Radhakrishnan, prezident Indie; de Lisle, generálny guvernér Austrálie; Urho Kekkonen, prezident Fínska; Eamon de Valera, prezident Írska; P. Van de Calseyde, MD riaditeľ Svetovej zdravotníckej organizácie, Kodaň, Dánsko; slečna la Marsh, ministerka národného zdravia a sociálnej starostlivosti, Kanada; CH. Shapirah, minister vnútra, Izrael; Alfonso Ponce Archila, minister zdravotníctva, Guatemala; Abbebe Retta, minister verejného zdravotníctva, Etiópia; Yuichi Saito, hlavný styčný dôstojník, ministerstvo zdravotníct

Welfare, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, minister zdravotníctva a práce, Gujarat, India; MacEntee, minister zdravotníctva, Írsko; Marga AM Klompe, minister zdravotníctva, Holandsko; Giorgio Borg Olivier, predseda vlády Malty; Gudrun Sanz a Elsie Waerndt, Nobelova nadácia, Švédsko; J. Grimond, vedúci Liberálnej strany Londýn; Pierre Werner, predseda vlády Luxemburska; Sean F Lemass, predseda vlády Írska; Robert G. Menzies, predseda vlády Austrálie; Mehdi Nawaz Jung, guvernér Gudžarátu, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, guvernér Madrasu, India; SK Patil, minister výživy a poľnohospodárstva, India; PC Sen, hlavný minister Západného Bengálska, India; William Gopallawa, generálny guvernér Cejlónu; Lester Pearson, predseda vlády Kanady; Sampurnanand, guvernér Rajastanu, India; Shri Partap Singh Kairon, hlavný minister Pandžábu, India; Robert Fraser, Independent Television Authority, Londýn: Mr.

Sarnoff, prezident National Broadcasting Company, New York atď na...

Listy boli poslané do mnohých krajín, ale ako ste si všimli, niektoré z e-mailov boli poslané politikom slabších krajín s väčším hladom, chudobou a inými problémami kvôli ich falošnej, nebezpečnej politike proti slobode, takže ak zmenia svoj spôsob a pomôcť svojim ľuďom, potom sa môžu stať bohatým a pokojne rozvinutým národom. Surové vegánstvo je pre nich kľúčové, ak zmenia svoj spôsob.

Nasledujúce oznámenie bolo uverejnené v oficiálnom orgáne Vegan Society, Veľká Británia (september 1964): „Tragická strata jeho 10-ročného syna a 14-ročnej dcéry, ktorú spoznal ako neprirodzenú výživu, prinútil Arshavira Ter Hovannessiana urobiť hĺbkovú štúdiu stravy – výsledkom je brožúra „RAW-EATING“ (7/2d), ktorú sme radi dostali z Teheránu.

Presvedčivým spôsobom ničí takmer všetky naše predsudky o strave, a dokonca aj vegáni s ich varenými jedlami sa môžu cítiť trochu otrasení.

O syntetických vitamínoch nie sú žiadne nezmysly a možno svojím priamym dodržiavaním surovej stravy ukázal cestu okolo strašiaka vitamínu B12 a iných „esenciálnych“ vitamínov.

Nemôžeme dať jeho argumenty, ale v jeho dcére, šesťročnej Anahit, ktorá nikdy v živote neskonzumovala jediné sústo vareného alebo zdegenerovaného jedla, je jasným dôkazom účinnosti stravy, ktorú vyvinul a ktorú tu citujeme...“

Potom vytlačia ako celok prílohu uvedenú na konci dokumentu kniha, ako aj Anahitov obraz.

***

Wilmslow, 20. apríla 1964:

Veľmi pekne vám ďakujem za láskavosť pri zaslaní kópie Raw-Eating'. Som si istý, že táto myšlienka je v zásade správna a poznáme obrovské liečivé vlastnosti surovej stravy.

Ak chcete, pošlite mi fotografiu vašej krásnej dcéry Anahit (ako na zadnej strane obálky), rád ju uverejním v časopise THE BRITISH VEGETARIAN neskôr v tomto roku spolu s prílohou z vašej knihy.

GEOFFREY L. RUDD, tajomník a redaktor VEGETARIÁNSKEJ SPOLOČNOSTI

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Anglicko.

***

Malaga, 28. máj 1965.

Drahý priateľ,

Okamžite nám pošlite tucet kópií vašej vynikajúcej knihy o 'Raw-Eating'. Úhradu pošleme ihneď po vyúčtovaní za ceny pre ďalší predaj. Túto jeseň urobíme prednáškové turné po Anglicku a Walese a dúfame, že tam knihu využijeme.

H. JAY DINSHAH, prezident, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, USA

***

Zosnulý syn Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, vložil a šesťstranový hlavný článok v DER WENDEPUNKT, orgáne Bircher-Benner Clinic v Zürichu (máj 1964), pod názvom „Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung“ (Všetko alebo nič – doktrína Výživa), ktoré možno zhruba zhrnúť takto:

„V dvoch rôznych kútoch sveta, dva úplne protichodné boli predložené doktríny výživy. V Kalifornii experimentátor menom Wirnitz pripravil výživný prášok takmer bez chuti zo zmesi 48 chemikálií. S týmto umelým „jedlom“ robí experimenty na 18 odsúdených a bez toho, aby čakal na výsledky, ochotne predčasne odkryje perspektívu novinárom.“ Po krátkom rozhovore o absurditách tohto takzvaného vedca pokračuje recenzent Na druhej strane máme na našom prehľadnom stole malú knižku s úplne opačným učením o výžive, ktorá predstavuje stanovisko „všetko alebo nič“: Aterhov/Raw-Eating. Publikácia je obdarená solídnym odôvodnením, je napísaná v vynikajúca angličtina a je zhrnutím dvoch masívnych arménskych zväzkov.

Človek v ňom vníma prítomnosť syna starej vysokej kultúry Árijcov. S nemalým sebavedomím... predstavuje čistú zeleninovú výživu ako najprirodzenejšiu a jedinú správnu potravu pre človeka a v našej dobe hľadajúcej kompromisy to robí s takou sviežou, priam nadľudskou absolútnosťou, že s najväčšou pravdepodobnosťou by sa oplatilo preložiť tú malú knižku do nemčiny."

Po jednej po druhej rekapitulácii podstatných bodov mojich koncepcií autor spomína isté vedecké fakty, ktoré hovoria v môj prospech;

"Už pred štyridsiatimi rokmi sa Walter Sommer čudoval, prečo Bircher-Benner vo svojom vnímaní nezašiel tak ďaleko, aby vyhlásil surovú stravu za jedinú výživu pre človeka. V prospech Aterhova hovorí fakt, že podľa najnovších výskumov (Reader's Digest, január), 1964)

človek skutočne žil na (takmer čistej) surovej zeleninovej výžive milión a pol roka a tým, dá sa predpokladať, dosiahol svoj najvyšší prirodzený vývoj. V prospech Aterhova je nápadné uvedomenie si súčasného nedostatku rovnováhy medzi živinami a vitamínmi, „podnecovaný hlad“, „obdobie latencie (Dammerungszone) pri zlom zdravotnom stave“, úloha „terénu“ pri infekčných chorobách, veľká hospodárnosť metabolizmu pri výžive čerstvej zeleniny, biologická nadradenosť rastlinných bielkovín, najmä v surovej strave, celistvosť živín, ktoré nikdy nesmú byť narušené, a perspektíva takejto výživy pri celosvetovom nedostatku potravín. “

Podľa recenzenta sa muži vlnia medzi týmito dvoma krajnými pólmi. Podľa jeho názoru by bolo zrejme správne „nikdy si neoddýchnuť uprostred.“ A odporúča čitateľovi, aby stál oveľa bližšie k Aterhovu ako k Wirnitzovi.

***

Ashingdon, Rochford, 28. februára 1964.

Drahý pane,

Ďakujem, že ste si pozreli vašu knihu Raw-Eating'. Ak poznáte náš zoznam publikácií si uvedomíte, že úprimne súhlasíme s vašou základnou premisou. Úplne sympatizujeme s vaším názorom a vo svetle aktivít tejto spoločnosti nevyhnutne súhlasíme s vašimi zisteniami.

Páči sa nám váš prístup k téme jedla pre deti. Je to veľmi naozaj dobré. Je pravda, že malé dieťa musí mať svoju prirodzenú chuť na surové ovocie zámerne presmerované v prospech varených jedál. A obdivujeme vaše komplexné spracovanie vašej témy, pretože na 53 stranách ste určite zniesli všetky argumenty v prospech, či už z hľadiska zdravého životného štýlu, alebo z hľadiska prekonania a/alebo prevencie chorôb a prijatia do úvahy

medicínske a ekonomické dôsledky, dokonca sa dotýkajú etického výsledku pre svet ako celok.

...Bohužiaľ prípadní dobrodinci ľudstvu nedostávajú aklamáciu a iné (materiálne) odmeny, pokiaľ nepracujú cez „založenie". Čo by sa inak nedalo urobiť ani s desatinou zo stoviek tisíc libier, ktoré na „výskum" darujú vedci, ktorí veľmi často po určitom čase len vyťahujú prázdne miesta, aj keď výsledky v skutočnosti nespôsobili škodu.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Anglicko.

***

Mexiko, DF 23. apríla 1964.

Vážený pán Hovannessian:

Práve sme dostali vašu knihu RAW-EATING' a len v a letmý pohľad, uvedomujem si, že je to celkom zaujímavé a že naozaj robíte skvelú prácu, keď sa snažíte presvedčiť ľudí, že najlepšie zo všetkého je nasledovať prírodu bez absurdných úprav, ktoré s ňou ľudstvo urobilo.

Do funkcie sa zapojil Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Generálny riaditeľ. INTER - AMERICAN ASSN. SAnitárneho inžinierstva, Alfonso Herrera, 11-103, Mexiko 4, DF

***

Dom priateľov, 13. apríla 1964.

Vaša kniha o Raw-Eating sa dostala do Rady služieb priateľov a ja som si ju rád prečítal. Pošlem ho ďalej do Library of Friends Vegetarian Society, kde dúfam, že to môže byť užitočné pre ostatných.
Ďakujem vám za dobrú prácu, ktorú robíte pri písaní a za to, že žijete týmto jednoduchým spôsobom so surovými prírodnými potravinami. Zdá sa mi to znak nádeje na nakŕmenie sveta a na mier na zemi. Verím tomu

by nás mal urobiť citlivejšími na duchovné svetlo. V súčasnosti som „vegán" (vegetarián, neberiem vajcia, mlieko, med atď.), takže si vážim vaše návrhy a som vďačný, že viac ľudí to vníma ako správny spôsob života. Teraz existujú rôzne spoločnosti, humanitárni pracovníci, ktorí sú vegetariáni a milujú mier, a tieto by mali pomôcť k svetovej jednote.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Londýn, NWI

***

Izrael, 22. januára 1965.

Drahý pane,

Po prečítaní vašej knihy Raw-Eating' by sme si radi prečítali vaše ďalšie knihy v angličtine... Keby si ľudia len mysleli a chápali, že môžu byť zdravší a šťastnejší bez všetkých tých odpadkov, ktoré si berú do tela! Si prorokom našej doby.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Izrael Naturopatická assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Izrael.

***

Drahý pane:

Čítal som vašu knihu Raw-Eating' a veľmi sa mi páči. Je to veľmi zaujímavé vo všetkých smeroch, pretože jedlo sa musí jesť tak, ako ho príroda produkuje.

Vaše základné body sú rovnaké ako tie, ktoré som už dávno uviedol vo svojich knihách a spisoch... Rád by som to preložil do španielčiny, ak túto myšlienku prijmete. Ak vám to nevadí, pošlite mi kópiu pre mňa. Robím na to recenziu pre španielsky časopis: Bionomia, ktorý vychádza v Madride, Španielsko...

A. Severon, doktor prírodnej medicíny, Colunga, La Riera, Španielsko.

***

Boston, 5. júla 1966.

S pozdravom pán Aterhov:

V prílohe nájdete desať dolárov za sedem vašich brožúr s názvom Raw-Eating'. Zostanú vám tak zostatok tri doláre na pokrytie nákladov na odoslanie čo najväčšieho množstva bulletinu č. 1 poštou.

Váš bulletin č. 1 nás veľmi zaujíma, pretože je naším zámerom poslať jeho kópiu poštou mnohým ľuďom, ktorí nám píšu v súvislosti so svojimi zdravotnými problémami. Sme si istí, že to bude pre mnohých ľudí požehnaním.

Oceníme, ak nám dáte povolenie na vytvorenie mimeografických kópií vášho bulletinu č. 1, pretože bez vášho súhlasu by sme o tom samozrejme neuvažovali. Ak je udelené povolenie, nepridáme ani neuberieme jediné slovo. Sme nezisková organizácia a úprimne si želáme pomôcť trpiacemu ľudstvu nájsť cestu späť k zdraviu, ktoré nám príroda zamýšľala mať. Sme presvedčení, že aj vás motivuje rovnaká túžba.

Dúfam, vážený pán Aterhov, že tomu venujete svoju osobnú pozornosť a že sa mi ozvete leteckou poštou hneď, ako to bude pre vás vhodné. Veľmi oceníme aj to, ak do leteckého listu priložíte niekoľko svojich bulletinov č.

Zakladateľ, VYCHÁDZAJÚCE SLNKO, NÁRODNÁ MEDICAL-FYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organizovali ju v roku 1908 Nicola Tesla, Thomas Edison a Francis Richards ako „Fundamental Research Society“. ANN WIGMORE, DD

Výkonný prezident, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23. júna 1966.

Môj drahý brat:

Spisovateľ sa nedávno dostal k vašej šikovne napísanej a poučnej knihe s názvom Raw-Eating" a veľmi rád si ju prečítal. Chce vám úprimne zablahoželať k tejto naučenej prezentácii a najmä k vašej odvážnej podpore a podpore jedenia tepelne neupravených, prírodných potravín.

Tento diétny postup sa už dlho úprimne hlási, keď sa zaoberal výrobou elektromagnetických terapeutických nástrojov, napísal niekoľko diét pre lekárov a zdravotné sestry asi pred 40 rokmi alebo počas roku 1926, ktoré odporúčali prevahu „raw" potraviny v dennej strave...

Spisovateľ tiež viedol dlhý výskum v oblasti elektromagnetických emanácií a žiarenia a neskôr v životne dôležitých predmetoch poľnohospodárskej chémie, zahŕňajúci nielen kvantitatívne, ale aj kvalitatívne požiadavky na uspokojenie alarmujúcich potrieb dnešného ľudstva...

Predtým, ako budeme pokračovať ďalej, môžeme sa opýtať, či niektoré z vašich predchádzajúcich zväzky boli napísané v angličtine? Zistilo sa, že jeden z nich bol uverejnený v arménčine. Ak áno, autor by chcel študovať to isté, aby sa uistil, že lepšie porozumie vašej váženej humanitárnej práci.

Na vysvetlenie možno uviesť, že pisateľ venoval značné množstvo času a úsilia na dokončenie komplexného pojednania, ktoré je asi uzavreté, s názvom Nadzmyslová záchrana človeka, ktorá skutočne pokrýva hlbokú tému...

Predtým, ako prestane s touto chybou, môže autor povedať, že vaša kniha je cenným prínosom pre ľudstvo a zaslúži si rozsiahle čítanie a štúdium? Človek nepočíta s tým, že rastlinný život je jedinou uspokojivou továrňou na potraviny a že ani zviera, ani on nemôže existovať bez rastliny, aby vytvorila a poskytla v prispôsobiteľnej forme životne dôležité minerály a esencie v organickom stave pre svoju obživu. Zdá sa, že stále berie ohľad

„surový“ ako nerafinovaný, hrubý, nevhodný a nepripravený na jeho použitie alebo potešenie...

Ako pred niekoľkými desaťročiami napísal veľký Dr. Alexis Carrel: „Ľudia nemôžu nasledovať modernú civilizáciu jej súčasným smerom, pretože degenerujú. Boli fascinovaní krásou vied o inertnej hmote. Nepochopili, že ich telo a vedomie sú podriadené prírodným zákonom, nejasnejším, no rovnako neúprosným ako zákony siderického (astrálneho) sveta. Ani oni nepochopili, že nemôžu porušovať tieto zákony bez toho, aby boli potrestaní. Musia sa preto naučiť nevyhnutné vzťahy kozmického vesmíru, svojich blížnych a svojho vnútra, ako aj svojich tkanív a mysle. Ak by degeneroval, krása civilizácie a dokonca aj vznešenosť fyzického vesmíru by zmizla.“ Dr. Carrel sa často zmieňuje o tom, že budovanie ďalších a ďalších veľkých nemocníc neprekoná nutnosť zaoberať sa príčinami, a nie neustále riešiť len následky.

Máme teda čo robiť, aby sme vychovali ľudstvo a vrátili sa k prirodzeným základom, zdravému rozumu a plneniu svojich povinností a zodpovedností.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kalifornia, USA

***

Allegany, NY 28. októbra 1966.

Vážený pán Aterhov,

Dostala sa mi do rúk jedna z vašich kníh „Raw-Eating“. veľmi zapôsobil svojím obsahom; natoľko, že som prijal režim Raw Eating. Mám tu farmu, kde pestujem svoje vlastné ovocie, orechy a zeleninu organicky, a mám záujem pomáhať iným prostredníctvom Raw Eatingu dosiahnuť dokonalé zdravie; takže s týmto vedomím vám posielam bankový zmenku na 20,00 USD na pokrytie platby za 30 kópií

tvoja kniha. Tiež by som ocenil niekoľko kópií vášho bulletinu č. 1, ktorý by som rozdal svojim priateľom...

Urobím všetko pre to, aby som vašu knihu v tejto krajine propagoval, pretože mi pomohla nájsť dobrú cestu k skutočnému zdraviu. Mám veľkú sledovanosť tu v Spojených štátoch a venujem sa otázke DOBRÉHO ZDRAVIA prostredníctvom správneho stravovania a života. Som členom Americkej spoločnosti pre prirodzenú hygienu. Mám v úmysle pokračovať v šírení evanjelia o surovom jedení prostredníctvom vašej knihy a verím, že to prinesie oveľa viac objednávok vo väčšom množstve pre vašu knihu. Mám tu krásnu farmu a ak prídete do tejto krajiny, môžete prísť a zostať ako môj hosť.

Pán AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. predseda
z GOOD GUYS OF THE GLOBE "Peace: Good Will Towards Men"

***

Meadows of Dan, 1. septembra 1966:

Drahý priateľ, som vegán a raw fooder, toto kážem a učím. Našiel som váš bulletin č. 1 v Mount Zion Reporter a vystrihol som ho a urobil dotlač, aby som ho dal zadarmo... Pošliapal som ti po nohách bez toho, aby som ťa o to požiadal, a dávaš mi právo tlačiť? viac z nich, aby som ich dal zadarmo svojmu chorému priateľovi?... Mám vzácnu knihu „Nature The Healer“ od Johna T. Richtera, ale musím vidieť, čo hovoríš. Prosím, pošlite mi 'Raw-Eating', a ak sa toto rovná Nature The Healer, budem ich potrebovať veľa, aby som ich dal svojim blížnym. Som tiež traktát, ale nie som lekár...

11. december 1966:

Bol som viac než rád, že som dostal knihy spolu s vaším dobrým listom... Priateľ, myslím, že vaša kniha je top; Hľadal som menšiu ako Nature The Healer. Niet lepšej práce ako osvetľovať ľuďom hodnotu surovej stravy. Myslím, že vaša kniha teraz slúži mojim potrebám, rovnako ako väčšia kniha, a prináša aj viac dobrých vecí. Áno, môžem použiť knihy, ktoré ste mi poslali... Potrebujem ešte nejaké vaše

knihy. Idem na misionársku cestu na Floridu a na tejto ceste by sa mi hodilo veľa vašich kníh. Som pripravený šíriť surovú stravu v tejto forme a tiež som vyzvaný, aby som prevzal určité prípady, aby som ich dostal na surovú stravu. Práve teraz leží na mieste smrti jedna dáma, ktorú lekári takmer vzdali smrti. Prosí ma, aby som jej pomohol s diétou, dúfam, že to čoskoro urobím...

Pani IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Virginia, USA

***

Izrael, 22. august 1966:

Veľmi Vážený pán Aterhov. S veľkým potešením som dnes dočítal vašu vynikajúcu knihu RAW-EATING'. Ak ľudstvo jedného dňa pochopí dôležitosť prirodzenej potravy, bude to začiatok novej éry v dejinách ľudského života; bude to proste RAJ.

S vaším dovolením, dovoľte mi predstaviť sa. Volám sa Joseph Razon, mám 43 rokov, do Izraela som prišiel pred tromi rokmi a pracujem ako lekár v Kupat Holim Medical Organization. Vo svojej rutinnej každodennej práci sa necítim šťastný, pretože som povinný predpisovať lieky (jedy). Aj keď sa snažím predpisovať čo najmenšie množstvo (primum non nocere), nie som spokojný so svojou praxou potláčania jedov! Musím pracovať, pretože som ženatý muž! Moja žena je z Teheránu... Keď som si prečítal vašu knihu, napadlo mi napísať vám a opýtať sa, či by ste nám nemohli poslať literatúru v perzskom jazyku pre moju manželku. Som si istá, že ak si prečíta o prirodzenej strave a jej vplyve na ľudský organizmus, neodváži sa kŕmiť naše dieťa (čakáme bábätko) mŕtvymi živlami!

Rád by som vám povedal niekoľko podrobností o mojich aktivitách v Istanbule pred niekoľkými rokmi. Bol som generálnym tajomníkom Tureckej vegetariánsko-hygienickej spoločnosti a bol som jedným z najaktívnejších členov hnutia. Lekárske organizácie a chemický priemysel tam videli nebezpečenstvo v našom vegetariánskom hnutí pre ich jedy a ako Žid som bol najslabším bodom, ktorý sa im dal ľahko zničiť. Oni

veľmi ublížil mojej osobe a bol som povinný navždy opustiť krajinu, v ktorej som sa narodil, kde som študoval a ktorej ľudí som miloval. Ale musel som prísť do Izraela. Našťastie tu môžeme voľne hovoriť a písať o vegetariánstve a prirodzenom živote. Existuje viac ako 20 naturopatických lekárov a máme aj dedinu vegetariánov AMIRIM neďaleko mesta SATAD v pohorí Galil!

Pred týždňom som toto miesto navštívil druhýkrát, cítil som sa šťastný a chcel som tam zostať žiť. Najprv však musím presvedčiť manželku. Prosím vás, aby ste mi poslali nejakú literatúru v perzštine na túto tému.

Bolo mi potešením pozerať sa na obrázok ANAHIT, taký očarujúci a zdravý. Už len pri pohľade na jej obrázok je cítiť jej zdravie.

12. novembra 1966:

Bolo mi skutočným potešením dostať vašu veľmi zaujímavú brožúru Raw-Eating" v perzskej verzii. Som vám vďačný a dúfam, že moja manželka túto tému lepšie pochopí. Tiež dúfam, že moje dieťa bude oslobodené od varenej, neprirodzenej stravy!...Napriek mojej práci v zdravotníckej organizácii sa starám o ľudí, ktorí chcú dodržiavať hygienický spôsob života. Keď som bol v Turecku, staral som sa o svojich pacientov ako prirodzený hygienik. Teraz si v Izraeli musím najprv zarobiť na živobytie, takže musím pracovať v lekárskej organizácii.

Skôr či neskôr budem musieť pracovať len v oblasti bez drog. ale bez liečebne to nestačí, preto spolu s niektorými naturopatickými lekármi hľadáme ľudí ochotných nám pomôcť! Dúfam, že v blízkej budúcnosti vám o tom poviem viac.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Izrael

***

Baldwin Park, Kalifornia, 14. apríla 1966.

Drahý priateľ:

Bol som rád, že som videl váš článok o Raw-Eating v 'Mount Sion Reporter' z Jeruzalema, Izrael. Redaktor je môj brat. Som rád, že ste o svojej knihe povedali v jeho novinách. Mám veľký záujem o ďalšiu literatúru o surovej strave, preto posielam svoju objednávku, moju prvú, keďže mám v úmysle šíriť túto tak potrebnú pravdu.

20. júna 1966.

Dostal som vaše cenné knihy. Sú presne to, čo potrebujem... vážim si ich knihy veľmi veľa a dúfam, že ich nájde veľa ľudí z rôznych národov, ako som mal to šťastie, že som to urobil...

13. novembra 1966. Som rád, že si teraz môžem objednať ďalšie vaše knihy, Raw-Eating'. Sú to, čo ľudia potrebujú. Chcel som odoslať túto objednávku oveľa skôr, ale čakal som, kým budem môcť ušetriť peniaze. Myslím, že nabudúce môžem objednať skôr, keďže mám nejaké veci postarané... Bývam sám, 5. februára 1967 budem mať 89 rokov, takže nemôžem vyjsť s knihami a predať ich ako mohol by mladý človek. Do kníh píšem svoje meno a adresu a požičiavam ich tým, ktorí ich budú čítať. Chcem, aby sa knihy hýbali, aby som ich nemohol rozdať, aby sa povaľovali okolo niekoho domu... Snažil som sa dodržiavať prirodzenú metódu stravovania, ako som najlepšie vedel, takmer všetky

posledné dva roky. Celé dopoludnie som pracoval vo svojej záhrade a nie som unavený...

ORAF. CARPENTER, Kalifornia, USA

***

Alberta, 9. apríla 1966.

Drahý pane,

Som čitateľom 'Mount Zion Reporter' a zaujíma ma článok 'Hodnota surovej stravy'. Mám 75 rokov a prirodzene by som chcel využívať výhody surovej stravy. V predchádzajúcich dňoch som bol športovec, ale venoval som sa varenej strave.

Problémom je získať správny druh zeleniny a ovocia – bez minerálnych injekcií tu v Kanade.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1. marec 1964.

Vážený pán Aterhov,

Začiatkom januára pri sledovaní programu 'TONIGHT' môj televízor, bol som vzrušený pohľadom na vašu knihu a tým, že som si z nej vypočul niekoľko úryvkov. Veľmi som túžil po výtlačku vašej knihy. Napísal som teda do BBC, aby som si vyžiadal potrebné údaje o vydavateľovi atď. Bohužiaľ, nakoniec som bol informovaný, že sa to v tejto krajine nedá zohnať. Poslali mi však jedinú adresu, ktorú mali, a tak som sa rozhodol, že vám napíšem, len aby som sa vám poďakoval a zaželal veľa úspechov pri šírení vašej správy. Vrúcne súhlasím s tým, že závislosť od jedla je najškodlivejšia zo všetkých nerestí. Aký by to mohol byť iný svet, keby ľudstvo zmenilo svoje stravovacie zvyky, ako to navrhuje vaša kniha. Váš príklad je najvyšším úsilím o ľudské dobro v dnešnom svete. Zdravím ťa – najvyšší prorok tohto veku...

29. apríla 1964. Aký šťastný deň bol minulú stredu, keď prišla vaša kniha a list. Absorbovalo sa to a niekedy ma to zaskočilo. Predovšetkým ma to nanovo osvietilo a inšpirovalo. Od malička, keď som si v nedeľnej škole zapamätal niekoľko citátov, som hľadal PRAVDU. („A poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí"). Hľadanie ma viedlo cez rôzne cirkvi, k racionalizmu, potom k vegetariánstvu s potravinovou reformou a prírodnou liečbou a nakoniec k teozofii s jediným prijateľným (pre mňa) vysvetlením životných problémov – karmou a reinkarnáciou. Aká dlhá cesta to bola. A tu, konečne, keď sa pozerám na vašu knihu, cítim „TO JE TO". Ďakujem za taký nádherný darček a cením si aj tvoj list...

3. február 1966. Bola to veľká radosť, že som vás opäť počula, a to z vášho letáku sa dozviete o mnohých úspechoch, ktoré dosiahli tí, ktorí nasledujú váš príklad... Bude vás zaujímať informácia o mojom vlastnom vnukovi. V roku 1964 sa nervovo zrútil a na krátky čas bol v psychiatrickej liečebni. Čoskoro potom, čo vyšiel, som mu mohol poslať kópiu vašej knihy... Vzal sa do Raw-Eating ako kačica k vode a úžasne sa zotavil. Zmenilo to celý jeho pohľad a osobnosť a teraz robí dobrý pokrok v štúdiu. Je študentom umenia na Manchesterskej univerzite.

Pani Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Anglicko.

***

Southsea, 20. február 1964.

Drahý pane,

Bol by som Vám zaviazaný, keby ste mi poskytli podrobnosti o tom, ako ich získať kniha s názvom 'RAW-EATING' od ATERHOV. British Broadcasting Corporation v Londýne mi dala vašu adresu, pretože ma informovali, že knihu nie je možné získať v angličtine. Veľmi by som chcel mať kópiu.

19. marca 1964. Veľmi pekne ďakujem za vašu knihu o Raw-Eating, ktorú som dostal minulý štvrtok, 12. marca. Obsah vašej knihy bol pre mňa skutočne zjavením, najúžasnejšia kniha, akú som kedy čítal o potrebách a požiadavkách ľudskej bytosti. Tiež som si myslel, aká úprimná a hrejivá bola téma knihy počas celej doby. Oceňujem dĺžku štúdia a čas, ktorý musel venovať námahe pri vymýšľaní a príprave knihy. Toto je veľmi chabé vyjadrenie toho, ako to naozaj cítim, a urobím všetko pre to, aby som zaujal ostatných ľudí, ale nebude to ľahká úloha vedieť, čo sú ľudia zač a ako neochotne menia svoje návyky, najmä stravovanie. tie. Napriek tomu sa ich zo všetkých síl pokúsim presvedčiť a primäť ich, aby poslali po vašu knihu... Ak budete mať záujem, z času na čas vám dám vedieť, ako sa veci majú...

Pani VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Anglicko.

***

Santa Rosa, 27. novembra 1964.

Drahý pane,

Mala som to potešenie čítať vašu knihu „Raw-Eating" a veľmi by som si priala mať jednu pre seba. Po diskusii s dvoma mojimi priateľmi majú aj oni záujem získať jednu, takže prikladám peňažnú poukážku na 4,50 USD za tri knihy... Veľmi sa teším, že dostanem tieto knihy... Som 100-percentný 'raw fooder' a šírim dobré slovo medzi tými, ktorí majú záujem. Surová strava mi zachránila život.

21. januára 1965:

Po prijatí 15 kópií 'Raw-Eating' s priloženou faktúrou požadujúcou sumu 10,00 $, prikladám bankový zmenku... plus ďalších 10,00 $ za ďalších 15 kópií Raw-Eating." „Skutočne si vážim príležitosť pomôcť ľuďom pochopiť nevyhnutnosť konzumácie surovej stravy prostredníctvom tejto vašej skvelej práce. Ďakujem.

2. februára 1965:

Kópiu časopisu „Let's Live" si môžete prečítať od Martina Reineckeho článok „Dobrodružstvá v surových potravinách".

Toto mesačné vydanie obsahuje môj list o tom, ako sme s manželom začali jesť 100 percent surovej stravy. Sme z toho maximálne nadšení a budeme naďalej pomáhať Martinovi propagovať tento spôsob stravovania, ako sa len bude dať.

Vaša vlastná kniha „Raw-Eating" je jednoducho úžasná. Som veľmi rád distribuovať medzi ľudí, ktorí hľadajú tieto znalosti. Je pravda, že ich je momentálne veľmi málo, ale verím, že časom mnohí dospejú k pochopeniu. Pracovať v tichosti s tými, ktorí budú počúvať, je veľmi uspokojujúce.

6. mája 1965:

Dostal som váš list so žiadosťou o zadné čísla „Let's Live", ale ja je mi ľúto, že obchod so zdravou výživou predal všetky kópie. Posielam vám májové číslo a budem naďalej posielať nasledujúce čísla, pokiaľ si nebudete chcieť predplatiť.

Kópiu vášho listu som poslal Martinovi Reineckemu na opravu jeho februárového článku, ako bolo navrhnuté.

Budem mať záujem o kópiu vášho druhého zväzku, keď bude hotový. Mal som dobrý úspech pri predaji vášho prvého zväzku a niektoré si chcem nechať po ruke.

Pani Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Benátky, Kalifornia, 29. september 1964.

Vážený pán Aterhov,

Veľmi pekne vám ďakujem za dve kópie vašej knihy „Raw-Eating" Veľmi som si ju prečítal.

Pred piatimi mesiacmi som prestal jesť varené jedlo. Mám 31 rokov a cítim sa veľmi dobre. Každý druhý deň behávam 2-5 míľ po pláži, plávam, chodím na túry do hôr. Pred tromi týždňami som vystúpil na Mt. Withney za jeden deň. Spiatočná cesta je 26 míľ a samotná hora je vysoká viac ako 14 500 stôp. Môj pulz je 58-60. Hovorím vám to všetko, aby ste vedeli, že tepelne neupravené jedlo je odpoveďou na všetky utrpenia ľudstva.

Možno by som mal veľký záujem o predaj vašej knihy v Spojených štátoch (a možno aj v Kanade). Prosím, dajte mi vedieť, koľko si pýtate za 500 alebo 1 000 kópií...

6. februára 1966:

Moja žena a ja sme teraz takmer dva roky na 100 percent surovej strave diéta s najlepšími výsledkami. Priložený Posielam vám článok, ktorý napísala Shirley, moja žena, a vytlačený v časopise „LET'S LIVE", júl 1965. Dovoľujeme vám použiť tento článok a priložené obrázky.
Jeden z obrázkov je od nášho veľmi drahého priateľa, ktorý je raw-vegán. Zápasí s levmi (africkými) holými rukami a tieto levy majú všetky svoje zuby a pazúry. Jeho meno je MICKEY SOLOMON.

Nikdy v živote sme sa necítili tak dobre, keďže jedlo jeme surové. Vaša kniha je najlepšia kniha o surových potravinách, ktorú vlastníme, a často ju čítame. Radi by sme šírili pravdu o surovej strave... Myslíme si, že vaša úžasná kniha by mala byť sprístupnená mnohým ľuďom.
V prílohe je peňažný poukaz v hodnote 20,00 USD...

Pani Shirley a pán Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Benátky, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. 7. januára 1965:

Veľmi sa mi páčil článok o vašej brožúre RAW-EATING' v časopise Let's Live – december 1964. Napísal som autorovi Martinovi J.
Fritz a poradil mi, aby som napísal do British Vegetarian Magazine a oni mi obratom dali vašu adresu...

PANI. IRENE GOLEMON, USA A

***

Výňatok z listu, ktorý napísal istý pán v Abadane po prečítaní mojej perzskej knihy:

Abadan, 25. júla 1965:

Vážený pán Aterhov,

Vaša malá brožúrka spôsobila veľkú zmenu v mojom duševnom pohľade, takže sa už považujem za požierača syra. Neviem

ako poďakovať. Nie je prehnané povedať, že ti vďačím za svoj život.
Si Ježiš našej doby, dávaš život chorým a polomŕtvym, a aký je to sladký život!...
Zdá sa mi neuveriteľné, že človek môže čítať vašu knihu a nezmení svoj spôsob života.

SADARAT, Abadan, Perzia.

***

Po vydaní môjho veľkého zväzku v arménčine stravovanie si v Arménsku získava značné množstvo fanúšikov.

Jerevan, 24. marca 1961.

Vážený pán Hovannessian,

Ústredná knižnica Akadémie vied Arménska s vďakou prijala prvý zväzok vašej práce s názvom Raw-Eating. Aby sme uspokojili požiadavky našich početných čitateľov na vašu prácu s názvom „Raw Eating“, pošlite nám, prosím, päť výtlačkov prvého zväzku, pretože dva už zaslané výtlačky sú vždy v obehu a dochádza k značným oneskoreniam spĺňa požiadavky veľkého množstva čitateľov.“

AKADÉMIA VIED ARMÉNSKA, H.MECHERIAN, riaditeľ sekcie doškoľovania.

***

Jerevan, 20. novembra 1961.

Vážený pán Hovannessian,

Do našej knižnice sme dostali desať kópií prvého zväzku vašej práce s názvom „Raw-Eating“, za čo vám vyjadrujeme úprimnú vďaku.

Jerevan, 16. júna 1965:

Riaditeľstvo Štátnej knižnice Arménska by chcelo vyjadriť svoju úprimnú vďaku za šesť výtlačkov vašej knihy s názvom „Po cestách surového jedenia“, ktoré ste poskytli knižnici.

Záujemcov o raw-eating postupne pribúda a mnohí z nich túžia mať vaše knihy. Mohli by ste nám dať niekoľko ďalších kópií vašich publikácií?

MINISTERSTVO KULTÚRY, ARMÉNSKO,

ŠTÁTNA KNIŽNICA REPUBLIKY AM MIASNIKIAN,

ARAZI TIRABIAN, riaditeľ.

***

Následne som často posielal dvadsať až tridsať kópií svojich kníh do tejto knižnice bez toho, aby ste očakávali akúkoľvek odmenu alebo odmenu. Žiaľ, kvôli problémom a obmedzeniam, ktoré na ľudí uvalil Sovietsky zväz (diktatúra proti súkromnému obchodovaniu), spĺňam všetky žiadosti o knihy prijaté zo Sovietskeho zväzu úplne zadarmo, bez ohľadu na to, či takéto žiadosti pochádzajú od verejných inštitúcií alebo súkromných osôb.

Výňatky z listu napísaného Eminentom (arménskym básnikom), Hovhannes Shiraz:

Jerevan, 4. januára 1962.

Vážený Ter Hovannessian,

Bola to len náhoda, že som natrafil na vašu obdivuhodnú knihu s názvom „Raw-Eating“. Ste predurčení stať sa veľkým záchrancom celého tohto polohlúpeho ľudstva. Váš objav, konzumácia surového jedla, je taký veľký ako objav veľkého Darwina; v skutočnosti je väčší a humanitárnejší, ba, povedal by som viac filantropický, než všetky veľké objavy predchádzajúcich storočí. Ale, bohužiaľ, pred vami stojí neporaziteľná skala. Keby len toto slepé dieťa, toto takzvané ľudstvo, ktoré bolo klamané tisíce rokov,

spamätaj sa, zanechaj oheň a choď za tebou po rozumnej ceste, ktorú si otvoril, tam by zmizli násilnosti z vnútra človeka. Ale ľudstvo so všetkým tým množstvom rás a kmeňov sa stále pevne drží ohňa, ako sa mach drží na skale. Neopúšťa svoje varené jedlo, ktoré prináša smrť, a ani ho neopustí... Napriek tomu bozkávam tvoje zarmútené čelo a radujem sa pri myšlienke, že si sa narodil ako Armén. Si naozaj nesmrteľný..."

Hovanes Shiraz, Leninian Avenue 20. Erevan.

***

Už od detstva pisateľ nasledujúceho listu, mladý študent, trpel mnohými chorobami, vrátane osýpok, šarlachu, mumpsu, malárie, angíny pectoris, rôznych prechladnutí a katarov, bolesti uší, zubov, zápchy, hnačky, hemoroidov, apendicitídy a chronického zápalu žlčníka (cholecystitída) . Dnes ho raw-eating zbavilo všetkých tých trápení, za čo vyjadruje svoju vďaku v nasledujúcich riadkoch:

Jerevan, 5. február 1964.

Moja drahá učiteľka, strácam slová na vyjadrenie pocitu vďaky a obdivu, ktorým sa k vám už mesiace zabávam, pretože všetky slová sa mi zdajú smiešne neadekvátne.

Jediným magickým pohybom ste ukončili nočnú moru, ktorá ma prenasledovala v živote, rovnako ako, nepochybne, urobíte to isté aj pre iných ľudí, kým sa neodstráni samotná príčina tejto nočnej mory – vďaka vám.

Prišiel si rozptýliť tú slepotu s otvorenými očami, tú hluchotu s ostrými ušami a to nevedomé šialenstvo, do ktorého som bol ponorený ako všetci ostatní.

Prišiel si s kúzelnou lampou, aby si ju zobrazil proti nebeskej klenbe tá tvár, ktorá bola naozaj moja a o ktorej som dovtedy mohol len snívať a tušiť.

Skláňam sa pred tvojou žiarivou postavou a pozdravujem ťa ako toho muža ktorému dlhujem viac, ako som kedy dlžil komukoľvek inému.

Skláňam sa pred tvojou žiariacou postavou a pozdravujem ťa ako hrdinu, ktorého meno je dnes neustále na perách tých, ktorých zachránil, ale zajtra bude na perách všetkých.

Skláňam sa pred tvojou žiarivou postavou a pozdravujem ťa ako križiaka za skutočnú civilizáciu, skutočnú vedu, skutočný pokrok a ako bojovníka za svetlú, civilizovanú, vedeckú budúcnosť.

Armen Vshtuni, Perspektíva Lenin 20, Erevan, Arménsko.

***

Jerevan, 29. marca 1964.

Vážený Hovannessian,

Len pár riadkov, aby ste vedeli, že raw stravovanie má ďalšieho nováčika, ktorého dôvod na prijatie novej formy výživy nie je založený na nejakom pocite zúfalstva spôsobeného nejakou chorobou, ale na ideáloch inšpirovaných vašimi skvelými myšlienkami. .

Musím sa priznať, že mi v ceste stojí množstvo prekážok, pretože môj otec je biológ, brat je lekár a v rodine som jediný, kto sa živí inou (normálnou) stravou. Teraz je to deväť mesiacov, čo som prešiel na nový spôsob stravovania a teším sa výbornému zdraviu. Zdá sa mi, že listy, ako je tento, prichádzajúce k vám zo všetkých kútov zemegule, sa budú množiť geometrickým radom a že nebudete mať čas čítať riadky vďačnosti, ktoré sú vám adresované. Váš objav sa zapíše do histórie.

***

18. júna 1965.

Píšem z Leningradu. Tu pokračujem v štúdiu na konzervatóriu. Byť vždy s vami, posielam vám všetko najlepšie, s dôverou vo viere, že čas je na vašej strane. Lekárske vyšetrenia, ktoré u mňa vykonal môj brat, dávajú vždy uspokojivé výsledky. Cítim sa naozaj veľmi dobre, zatiaľ čo moja váha sa pomaly, ale isto zvyšuje.

H. SVATCHIAN.

***

Jerevan, 6. januára 1965.

Vážený pán Hovannessian,

Teraz je to šesť mesiacov, čo praktizujem surovú stravu. Majúce pri plnom vedomí úžasného prijatia vašej knihy vo všetkých častiach sveta, nechcem zachádzať do podrobností a opakovať obvyklé chválospevy. Koncepcia raw stravovania je bezpochyby najväčším víťazstvom, ktoré ľudská myseľ dosiahla počas celého priebehu civilizácie.

Nechcem písať o svojich osobných skúsenostiach, pretože po prečítaní vami citovaných úryvkov z rôznych ďakovných listov som si uvedomil, že moje reakcie sú v úplnom súlade s reakciami ostatných konzumentov prírodných potravín.

Mimoriadny význam majú psychologické zmeny, ktoré bezprostredne nasledujú, ak skutočne nepredchádzajú, fyziologické reakcie.

Dovoľte mi poďakovať sa vám za jedinečný dar, ktorý ste darovali ľudstvu.

Vladimír Chačaturjan, 38-ročný Abovian St. Erevan.

***

Vianočný odkaz od mladej dámy z Moskvy:

Moskva, 20. december 1964.

Vážený pán Aterhov,

S radosťou vám posielam pozdrav sezóny spolu s osobným poďakovaním a prianím všetkého najlepšieho k víťazstvu vášho veľkého a humanitárneho diela.

Vaša nasledovníčka, ktorá sa vyliečila z dlhej a vážnej srdcovej choroby.

Následne v liste na desiatich stranách podáva celý svoj príbeh choroba a uzdravenie, ktorých súhrn je nasledujúci:

31. marca 1965:

V novembri 1963 som prešiel na surovú stravu. Odvtedy áno nikdy nepochyboval. V tých dňoch som už mal v anamnéze srdcové choroby, ktoré sa ťahali na obdobie deviatich rokov.

Ale dovoľte mi začať od začiatku. Keď som mal osem alebo deväť rokov starý som mal záchvat reumatizmu. Potom som asi desaťkrát do roka ochorela na laryngitídu, chrípku a nádchu každého druhu, ktoré zvyčajne trvali šesť až desať dní. Postupne sa vyvinula chronická tonzilitída. V štrnástich rokoch mi lekári objavili léziu mitrálnej chlopne na srdci a neskôr mi zistili reumatickú karditídu. V pätnástich mi vybrali krčné mandle. Neustále som trpel dlhotrvajúcimi bolesťami srdca, zápalom nervov, slabosťou a nespavosťou. Krátky spánok, ktorý nasledoval po hodinách trápenia, sprevádzali desivé nočné mory. Keď som sa v noci zobudil, bál som sa tmy. Celkovo som zvykol tráviť tri-štyri mesiace v roku v posteli. So značnými ťažkosťami som vystúpil po jednom schodisku; Vždy som bol zbavený prechádzok, telesných cvičení, plávania, cestovania, čítania a mnohých iných pôžitkov a rekreácií.

Vždy som bol pod dohľadom lekárov. Kedysi ma „liečili“. prostriedky pyramíd, aspirín, antibiotiká, analgetiká, vazodilatanciá, uspávacie prostriedky a iné podobné lieky. Môj organizmus neprestával protestovať v a

prekvapivým spôsobom proti týmto opatreniam a môj stav sa postupne zhoršoval. Keďže som bol presvedčený o neefektívnosti takýchto prostriedkov, nakoniec som sa ich všetkých vzdal.

Prosím, odpustite mi, že som zamestnával vašu pozornosť takouto minútou podrobnosti. Zdá sa mi, že vás budú zaujímať, najmä preto, že zmena prebehla úžasným spôsobom. Bez ťažkostí som sa vzdal varených jedál. Surová výživa vo mne prebudila príjemný pocit vnútornej očisty a ľahkosti. Takmer cez noc ma srdce prestalo znepokojovať. Zatiaľ čo predtým som pociťoval bolesti v oblasti srdca nielen raz za týždeň, ale takmer KAŽDÝ DEŇ a to celé HODINY, v prvom roku svojho surového jedenia som si ani jeden deň nešiel do postele. a bolesti v mojom srdci sa obmedzili na šesť až osem OKAMŽIKOVÝCH bolestí malého významu.

Už rok a pol som nemal JEDINÝ záchvat chrípky alebo prechladnutia. Hneď v prvých mesiacoch moje bolesti hlavy ÚPLNE ZMIZLI. Ale najväčším zázrakom pre mňa bola skutočnosť, že som začal zaspávať v priebehu PÁR MINÚT po uložení do postele. Moja pracovná schopnosť sa zvýšila; moja bývalá rozptýlenosť, nervové napätie a podráždenosť zmizli.

Na jeseň som podnikol cestu do Arménska a pracoval som v „Matenadaran“ (úložisko rukopisov). Aká to bola radosť prejsť dvadsaťpäť až tridsať kilometrov denne v horách a potom sa vrátiť domov s plnou pripravenosťou zopakovať výkon naraz. Stal som sa slobodným človekom, ktorého si príroda konečne vpustila do lona. Je to skutočne veľké šťastie, za ktoré by som vám chcel ešte raz vyjadriť úprimnú vďaku.

Moskva, 16. august 1965. Moje zdravie mi stále dáva všetko spokojnosť, najmä keď môj organizmus znášal dosť ťažké skúšky duševnej a nervovej záťaže (hypertenzia), ako aj značnú fyzickú únavu počas horských ciest.

Čoskoro dokončím druhý rok svojho surového jedenia. Už nikdy nemôžem pomyslieť na to, že by som ustúpil od surového jedenia. Otázky, ktoré som vám položil, sú čisto pre osvetu a nesmú vás rušiť

máš najmenšie pochybnosti o mojej budúcnosti. Fyzické aspekty otázky sú pre mňa predovšetkým menej dôležité ako duchovné základy, ktoré boli vždy pevné a neotrasiteľné.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moskva.

***

Keďže moje knihy sa v Sovietskom zväze nedajú ľahko zohnať, presvedčení surovojedi tam prekladajú zhrnutia mojich publikácií do ruštiny a ich duplikáty rozširujú medzi svojich priateľov.
Mnoho ľudí potom tieto súhrny navzájom kopíruje. Nasleduje časť dlhého listu, ktorý napísala staršia ruská dáma žijúca v okrese Moskva:

Chimki, 25. apríla 1965.

Neviem sa vyjadriť, alebo skôr neviem nájsť správne slová čím vám vyjadrujem svoju bezhraničnú vďaku. V tomto svete neexistuje žiadna odmena, ktorá by bola dostatočne hodná na to, aby odmenila vašu posvätnú prácu za spásu tela a duše ľudstva, vaše „SUROVÉ JEDENIE“.
Skláňam sa pred vami a nielen pred vami, ale aj pred osobou, ktorá mi priniesla tento vzácny recept na zdravie, ktorý obsahuje niekoľko úryvkov z vašej knihy. Osobne som nemal to šťastie vidieť vašu knihu. Môj priateľ – bývalý učiteľ –
skopírovala som ich nie priamo z vašej knihy, ale zo zápisníka svojej kamarátky – tiež bývalej učiteľky, a práve táto pani vám teraz píše tieto riadky, pretože mám slabý zrak. Vidím len na jedno oko a to pomocou lupy, inak som ti mal poďakovať oveľa skôr.

Svoju prax som začal 15. februára a odvtedy nekonzumujem žiadne varené jedlo, dokonca ani chlieb... 15. augusta 1966 budem mať deväťdesiatku.
Som energickejší ako všetci moji priatelia, o čom svedčí aj iní.

Karpovna Maria Ivanovna, ulica Fevralskaja 12, Chimca.

***

Sundsvall, 12. august 1965.

Vážený pán Hovannessian,

Moja teta a jej manžel, obaja lekári v Jerevane, menom Danielian, mi píšu, že z vašich odporúčaní vyťažili veľký úžitok, a vrelo ma nabádajú, aby som si osvojil váš spôsob výživy a liečby. Preto by som vás rád poprosil, či by ste mi nemohli poslať kópiu vašej práce s názvom „Raw-Eating", za čo vám vopred ďakujem.

Som gynekológ z Istanbulu. Posledné dva roky mám pracoval v nemocnici v Sundsvall vo Švédsku. S veľkým záujmom a hrdosťou si prečítam vašu knihu a vaše pokyny, z ktorých už mnohí ľudia získali toľko úžitku."

Doktor Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskva, 19. novembra 1966.

Vážený pán Aterhov,

Prekvapivo ma teší jasnosť a jednoduchosť vašich myšlienok. Je naozaj možné vysvetliť taký veľký objav takým jednoduchým spôsobom? 'Ach človek! Príroda stvorila a vyživila vás a vaše bunky surovou stravou. Pokiaľ nie ste úplne oboznámení so štruktúrou a funkčnou činnosťou týchto buniek, nenarušujte ich prácu rôznymi neprirodzenými, jedovatými látkami.

S manželkou sme obaja postgraduálni študenti. Ja som fyzik a ona je lekárka.

Máme veľký záujem o vašu prácu...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6. marca 1966.

Zdravím vás, ó vedec vedcov! Zdravím ťa, učiteľ ľudstva!

Som asistentom lekára v Health Resort of Jermook v Arménsko. Surové stravovanie som praktizoval od 4. novembra 1965, presvedčila ma vaša kniha. Som si istý, že sa vyliečim metódou, ktorú propagujete. Od roku 1947 som trpel reumatizmom, polyartritídou a poruchami koronárnych tepien. Od roku 1963 sa môj zdravotný stav ešte viac zhoršoval v dôsledku silného zápalu obličiek, od ktorého som si len čiastočne uľavil jedením melónov.

Od šiesteho dňa surovej stravy som pociťoval silné bolesti v kĺboch, ktoré však následne ustali... Počas reakcií na surovú stravu som nepociťoval opuch kĺbov, ktorý predtým sprevádzal každý záchvat artritídy. Netrpel som ani záchvatmi horúčky a vodnatieľky, ktoré sa objavovali vždy, keď sa stav mojich obličiek zhoršil. Teraz si užívam naozaj zdravý spánok a môj pulz klesol zo 120-140 na 90-

100 úderov za minútu (v podmienkach záťaže). Preč sú nočné bolesti v mojom srdci, lupiny na hlave a pot na nohách. Schudol som už päť kíl a moje reumatické bolesti zmizli. Cítim sa celkom dobre a moja sila stále pribúda.

Aj moja žena a môj šesťročný syn si osvojujú surovú stravu. Svojho tretieho syna – teraz mesačného – vychovám tak, ako ste vy vychovali svoju dcéru Anahit.

Milá pani učiteľka, pracujem ako asistentka lekára pre osemnásť rokov a teraz v tridsiatich siedmich rokoch ma čaká korešpondenčný kurz na Pedagogickom inštitúte. Ale práve vo vašej knihe som konečne našiel odpovede na mnohé z nich

problémy, ktoré ma už dlho trápili – odpovede, ktoré som nikde inde nenašiel. "Jedným z týchto problémov je, že bábätká nemôžu od prvého dňa svojho narodenia chodiť ako mláďatá iných zvierat. Teraz som presvedčený, že príčinu tohto a mnohých ďalších fyziologických defektov u detí treba hľadať vo varených potraviny, ktoré konzumovali ich rodičia a predkovia.Podľa môjho názoru po troch alebo štyroch generáciách surových jedákov budú všetky tieto nedostatky odstránené.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Arménsko.

***

Moja najstaršia sestra žije v Jerevane. Pravidelne jej posielam veľké balíky kníh, ktoré predkladá ťažko chorým alebo presvedčeným surovojedákom. Tu je niekoľko úryvkov z jej početných listov:

„Môj drahý Arshavir, viem, že tento list ti urobí veľkú radosť. Surové stravovanie rýchlo napreduje tak v Jerevane, ako aj v iných provinciách. Neprejde deň, aby ma niekto nezavolal alebo nenavštívil. Prichádzajú hľadať radu alebo pýtať knihy. Vaše knihy predkladám tým, ktorí to naozaj potrebujú. Existuje neobmedzený dopyt po knihách, ktoré idú z ruky do ruky a čoskoro sa roztrhajú. Veľmi ma znepokojuje váš zvyk posielať bezplatné knihy všetkým, ktorí o to požiadajú. Ako môžete znášať také drvivé výdavky?

Neviete si uvedomiť, koľko pacientov sa vylieči surovou stravou, ktorí sú vám naozaj vďační. Ľudia sú tu všetci humanisti ako vy.
Len čo sa niekomu vráti stratené zdravie, vezme na seba úlohu vyliečiť svojich chorých príbuzných, a tak sa päť alebo šesť ďalších vylieči z vážnych porúch.
Potom prídu za mnou a rozprávajú mi svoje zážitky.
Ľudia, ktorí sa nemohli pohnúť ani na krok, sú dnes schopní prejsť desiatky kilometrov.

Jeden z týchto pacientov trpel edémom rúk a nohy dvadsať rokov a vážili najmenej 115 kilogramov.
Po prijatí surovej stravy schudol 10 kilogramov za 20 dní. Jeho syn povedal: 'Môj otec, ktorý predtým nemohol hýbať rukami a nohami, teraz chodí ako dieťa.' Neustále žehnajú teba a Anahita.
Ďalší pacient trpel zápalom hlasiviek s takmer úplnou stratou hlasu. Teraz sa po surovej strave, ktorá trvala len mesiac a pol, úplne zotavil.

Mladý 28-ročný muž mal opäť hnisavú obličku sprevádzanú všeobecnou vodnatosťou celého tela. Jeho stav bol taký vážny, že preňho už boli všetky nádeje opustené, no vďaka surovej strave je už celkom v poriadku.
Podobných prípadov je toľko, že je celkom nemožné o všetkých napísať.
Podľa ich vlastných odhadov je v samotnom Jerevane teraz 2 500 surových jedákov, z ktorých mnohí boli dlho vážne chorí, ale teraz sa tešia dokonalému zdraviu. Ľudia sa liečia z chorôb srdca, zasolených konkrementov, vysokého krvného tlaku, žalúdočných vredov, zápalov obličiek, pečene a žlčníka, kameňov a mnohých ďalších veľmi vážnych chorôb.

Sám som bol veľmi chorý. Trpela som na vysoký krvný tlak so zvonením v ušiach a mala som zápal pečene. Krvácal mi nos dva-trikrát denne, cítila som sa slabá a zle som spala. Moje srdce bolo v takom zlom stave, že som každú noc premýšľal, či by som mal znova vidieť denné svetlo. Ale teraz spím tak rýchlo, že ráno nepočujem rodinu ísť do práce. Naozaj, niekedy cítia úzkosť, keď vstávam príliš neskoro, mysliac si, že musím byť chorý. Pomerne veľa som schudol a bez ohľadu na to, koľko chodím, necítim sa unavený - na veľké prekvapenie všetkých.

Raw-jedáci pestujú priateľské vzťahy medzi sebou. Jedného večera som bol pozvaný do domu Kolozianov. (Pán Colozian je skúsený maliar v Jerevane. Príbeh jeho rodiny je skutočne veľmi zaujímavý. On sám trpel chronickým žalúdočným vredom sprevádzaným krvácaním.

v nemocnici, prešiel na surovú stravu a úplne sa zotavil zo svojej choroby. Jeho manželka mala plesňovú infekciu (blastomykózu). Po štyroch mesiacoch surového jedenia jej začali rásť nechty a kašeľ zmizol. Ich dcéra sa vydala, prešla tehotenstvom na surovú stravu a porodila svoje dieťa bez stopy krvácania, teraz vychováva svoje dieťa na surovej strave.)

Úplných surovožrútov bolo okrem svojich tridsaťdva štvorčlenná rodina. Slová mi nedokážu opísať privítanie, ktoré sa mi od nich dostalo. Pripravili najkrajší a prepychový stôl plný chutných surových šalátov, piatich alebo šiestich druhov mimoriadne chutných surových koláčikov, z ktorých jeden nazvali Anahit, špeciálne „pilau“ z indickej kukurice zdobené sušeným ovocím namočeným vo vode, a všetky druhy čerstvého ovocia a orechov. Na záver priniesli slané jedlo z miešanej pšenice, ovsa, vlašských orechov, hrozienok.

Všetci hostia boli lekári, umelci, hudobníci a lektori. Oni predniesol niekoľko prejavov. Nakoniec sa ukázalo, že to bolo tridsiate výročie svadby pána a pani Colozianových.

Z veľkého počtu lekárov sa stali suroví jedáci. Mladý lekár a jeho manželka, ktorá bola tiež lekárkou, za mnou prišli z Health Resort v Jermooku. Povedali mi, že majú štyridsať až päťdesiat pacientov denne, z ktorých všetci potrebujú vaše knihy. Ubezpečili ma, že dopyt po vašich knihách môže dosiahnuť tisíce. Doktor v Spitaku mal prednášku o cholere, na konci ktorej hovoril o surovom jedení a poradil svojim poslucháčom, aby si zaobstarali výtlačok vašej knihy a po jej pozornom prečítaní zaviedli jej odporúčania do praxe.

Z Kirovakanu ku mne prišiel ctihodný šesťdesiatštyriročný lekár. Povedal mi, že bol vážne chorý, ale že spolu so svojou ženou pred vyše rokom prijal surovú stravu a vďaka tomu sa uzdravil. Povedal mi tiež, že riaditeľ katedry hygieny výživy v Jerevanskom inštitúte medicíny, Dr. A.

Harootiunian* mal prednášku v Kirovakane za prítomnosti lekárov, pacientov a predovšetkým tých, čo jedia surové potraviny. Na konci prednášky,

Do diskusie sa dostala otázka surového jedenia. Množstvo surových jedákov, ktorí ležali celé mesiace v nemocniciach bez akéhokoľvek výsledku a teraz sa vyliečili surovou stravou, požadovalo, aby boli preskúmané ich nemocničné záznamy a aby sa vykonalo vhodné porovnanie s ich súčasným stavom. Chceli tiež vedieť, prečo rečník verejne kritizoval surovú konzumáciu bez toho, aby preskúmal relevantné fakty. Jeden zo surových jedákov sa dokonca postavil a spýtal sa kirovakanského lekára, či ho pozná. Keď dostal negatívnu odpoveď, pokračoval: „Som pacient, ktorého prípad ste považovali za celkom beznádejný a ktorého ste prepustili z nemocnice, aby ste zomreli doma. A dnes som vďaka raw stravovaniu v perfektnom zdraví.“ Doktor zostal v nemom úžase."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*Tento muž (Harootiunian) predtým vložil článok do a noviny s názvom "komunistické"!! publikované v Jerevane (1964, č. 17I), v ktorom bez úplného popierania výhod surového jedenia! Jeho použitie obmedzil len na obmedzené prípady určitých chorôb a zároveň vychvaľoval zhubné živočíšne bielkoviny a umelé vitamíny. Napokon svojich čitateľov varoval, aby sa nekŕmili prírodnými potravinami bez rady lekára. Na tieto tvrdenia som už zdrvujúco odpovedal vo svojej arménskej práci s názvom „Po cestách surového jedenia“.

***

Táto dáma je svokra slávneho arménskeho speváka (Ofelia Hambardzumyan), veľmi inteligentná dáma, ktorá mi doteraz napísala trinásť listov, spomeniem niektoré z nich takto:

20. novembra 1966:

Vážený pán Hovannessian,

"Takmer pred dvoma mesiacmi som čítal Vašu surovú knižku, ktorú mi požičali len na jeden deň, s takým vzrušením, nadšením a chuťou, slovo za slovom, že to pero nedokáže a nedokáže opísať. V minulosti napr. Bol som naslepo

rútiac sa v ústrety smrti, so znakom falošného tela pripevneným k mojej tvári na mnoho rokov. Ale zmizlo to skoro pri surovom jedení.

Ešte som nedočítal vašu majstrovskú knihu, keď som všetky fľaštičky a kapsuly s vareným jedlom a liekmi, ktoré sa odo mňa nikdy neoddelili, poslal do odpadkového koša. Boli to moje 61. narodeniny, keď som od teba prijal tento darček a rozhodol som sa byť raw vegánom. Na tento deň nikdy nezabudnem; Môžete veľmi dobre hádať, aké zmeny nastali v mojom zničenom tele. V minulých rokoch som mal pod tlakom rôznych chorôb pohnutý život. Najmä dusivá kvartérna choroba a neznesiteľný ischias mi ukradli spánok. Po vyslobodení z krutého zovretia chorôb som sa stal aktívnym, silným a statným človekom a celé dni som behal ako jeleň. Nenachádzam slová, ktorými by som vyjadril svoju vďačnosť; Ó génius géniov, môj drahý priateľ...

Prijmite, prosím, pozdrav vzdialenej priateľky, ktorá je hrdá na to, že naposledy meno je rovnaké ako vaše (Ter Hovannessian). Teraz nemôžem vydržať, ako si ľudia dávajú do tela toxické látky? Trpím, keď si spomeniem, ako som v dôsledku nevedomosti pozýval svojich blízkych k sebe domov a vlastnoručne som im dával navarené.

Pred surovým jedením ma tlkot srdca informoval o mŕtvici, ktorá bola podľa mňa považovaná za príjemnú a ľahkú smrť, ale teraz chcem žiť, aby som čítal na vlastné oči a na vlastné uši počul, že meno môjho brata je na jazyky celého sveta. Vaša práca je múdra, varené jedlo sa musí zvrhnúť, víťazstvo príde k vám.

2. augusta 1967:

„Teraz úplne zdravý a prosperujúci, ako skutočný človek, posielam ty môj tretí list. Pocity môjho srdca sú také mnohé, že ich nedokážem napísať na papier; Za svoje súčasné zdravie vďačím tebe, spasiteľ ľudstva, môj drahý brat, môžem ťa nazývať svojím bratom?

Keď som od vás nedostal odpoveď na moje dva predchádzajúce listy, požičal som si od priateľov vašu veľkú knihu a celú som ju spísal do troch hrubých zošitov. Teraz táto kópia mení majiteľa. Neskôr som zistil, že ste posielali knihy a listy, ale tie sa ku mne nedostali.

Tu sa počet veriacich v raw vegánstvo každým dňom zvyšuje deň; Sú medzi nimi aj lekári. Väčšina z nich ku mne prichádza

niektoré otázky, propagujem surovú stravu; Robím koláče, chalvu, šaláty a raw dolmeh a ukazujem ich ľuďom, vytlačím ich návod a rozdávam medzi ľudí, na koláčiky s hrozienkami napíšem tvoje meno; Kúpil som jednu z týchto tort pre tvoju sestru. Rozplakala sa, objala ma a povedala: "Od dnes sme dve sestry. Dvere môjho domu sú pre teba vždy otvorené." Dala mi druhý diel vašej knihy.

Často sa stretávam s tvojou sestrou, čítam tvoje listy a dokumenty, pozerám tie fotky, s veľkým súcitom som sa pozeral na fotky tvojich dvoch detí, ktoré premrhali „obohacujúce" potraviny a „účinné" drogy; Boli obetovaní, ale namiesto toho sú dnes tisíce ľudí zachránených pred istou smrťou a posielajú pozdravy na ich pamiatku. Veľkí géniovia v minulosti nechali svoju prácu nedokončenú kvôli tomuto typu potravín a liekov a zahynuli... a len vy ste odhalili toto tajomstvo. Nech je nemý jazyk, ktorý sa odváži poprieť tieto skutočnosti.

Teraz mi dovoľte hovoriť trochu o sebe. Myslím, že by to bolo zaujímavé aby ste vedeli, aký som bol predtým, ako som začal jesť raw a aký som teraz. Mal som sedemnásť rokov, keď som mal silné bolesti na pravej strane chrbta. Lekári nevedeli pochopiť príčinu a znepríjemňovali mi to len liekmi a masážami. Po šiestich rokoch ma konečne odviezli do nemocnice umierajúceho. Ukázalo sa, že moja pravá oblička je plná kameňov a hnisu. Profesor, ktorý mi operoval obličku, bol intelektuálny človek, ktorý keby bol naživе, podpísal by vaše objavy oboma rukami; Povedal mi, že lekári vám kvôli masážam a škodlivým liekom zjedli polovicu obličiek a zasmial sa. Prikázal mi, aby som navždy zabudol jesť mäso, vajcia, kyslé uhorky, minerálky a slané jedlá a jedol viac zeleniny a ovocia.

Tento príkaz som dodržiavala dva-tri roky, keď som sa cítila lepšie, začala som znova všetko jesť. Kúsok po kúsku sa mi zvyšovala chuť do jedla a váha zo dňa na deň; Tak ako ostatní, aj ja som si myslel, že sa to podpíše na zdraví, no opak bol pravdou. Najprv začala silná bolesť hlavy, potom mi opuchli nohy a v štyridsiatich štyroch rokoch bol umelý chrup nahradený prirodzeným chrupom. Moja telesná hmotnosť dosiahla osemdesiatdva kilogramov; Obklopovalo ma dýchavičnosť, chronický kašeľ, búšenie srdca a prekysnutý žalúdok. Neskôr sa objavila struma, ktorá

obklopil môj krk ako tvrdé vajce. Lekári chceli operovať, no ja som odmietol. Potom mi ischias, artérioskleróza, krvný tlak, hemoroidy, dna atď. oslabili celé telo do tej miery, že som nemohol chodiť.

Moja izba bola ako lekáreň aspirínových tabliet, pyramidénu, valokardinu, milokardínu, analgínu, beloidu, kapodiazitu a iných jedov, ktoré tvorili polovicu môjho jedla. Bola som sklamaná z lekárov a keďže všetci hovorili, že tieto príznaky súvisia s vekom, myslela som si, že nastal koniec môjho života. Bol som unavený z tohto sveta a len som si prial, aby obyčajná mŕtvica ukončila tieto poníženia. Nikdy by mi nenapadlo, že by sa mohol objaviť zázrak a zachrániť ma pred touto nočnou morou. Ale toto je spojené. Teraz zmizol sedemnásťkilový diabol (pisateľka listu zabudla, že v jej pôvodnom tele sa počas tohto surového stravovacieho obdobia nahromadilo sedemnásť kíl čerstvých a zdravých buniek, to znamená, že diabol nemal sedemnásť kíl, ale tridsaťštyri kíl a možno ešte viac) a kráčam z jedného konca mesta na druhý so skutočnou hmotnosťou šesťdesiatštyri kíl a s ťažkou batožinou stúpam po 132 schodoch továrne na koňak k sestrinej dcére, ktorá je tam na klinike a pretože robotníci a tamojší lekári sú úplne oboznámení s mojím predchádzajúcim stavom, sú prekvapení.
Najmä, keď mi zmerajú tlak a namiesto devätnástich vidia trinásť. To ich prinúti zmeniť názor a vlastne pravda zvíťazí. Doma pripravujem chutné raw vegánske jedlo a beriem im ho, jedia a ja hovorím: "Hovannessian posiela svoje knihy do celého sveta zadarmo. Tiež liečim ľudí surovou stravou, jedzte koľko chcete." V tomto šťastí žijem už desať mesiacov...

Chcem povedať pár slov o mojom detoxe. Bolesť mojich chorôb bola taká intenzívna, že som prvé reakcie detoxikácie nepociťovala, len čím viac som jedla, tým viac som sa nevedela nasýtiť. Na ľavej strane tela sa mi objavila červená vyrážka, ktorá bola tiež bolestivá, ale čoskoro sa to vyriešilo. Pokožka mi na niektorých miestach vyschla, svrbela, robili sa mi lupiny a zlepšilo sa to; Farba môjho moču bola niekedy jasne červená a niekedy biela a hustá, ale teraz je čistý ako voda. Mal som niekoľko silných bolestí hlavy, ktoré sa samé od seba zlepšili. Od prvého dňa surovej stravy som zabudla, že na tomto svete existuje liek. Nemôžem tomu uv

moje biele vlasy teraz zošediveli a vracajú sa do svojej pôvodnej farby."

List č.12 - 7.5.1971

"Mám toľko noviniek, že neviem, kde začať a kde skončiť. Jedného dňa som išiel do nemocnice kvôli nejakej administratívnej práci, videl som lekárku, ktorá držala v ruke tvoju knihu a zhromaždila okolo seba niekoľko ďalších lekárov." a nadšene vysvetľovala, ako surového vegánstvo zachránilo jej švagra pred vážnym ochorením obličiek. Potom povedala: „V tejto knihe je aj list svokry Ofelie Hambarsoumian." Zdá sa, že to neurobila. nepoznám ma. Pozrel som sa na knihu a zistil som, že je to fotokópia tej istej knihy, ktorú som podpísal a daroval ľuďom. Pretože je vaša kniha veľmi vzácna, bude odkopírovaná, aby ju mohlo použiť viac ľudí. Lekár ma spoznal, požiadala ma, aby som jedného dňa navštívil pacienta.
Bývalý pacient menom Ozonian, teraz úplne zdravý, zorganizoval okázalú párty; Je zverolekár, jeho manželka lekárka, brat vysokoškolský profesor, manželka tiež lekárka, zišlo sa niekoľko novinárov a niekoľko nových surových jedákov. Dr. Abajian z Kirovakanu vstúpil s niekoľkými novými prívržencami, ktorí sa živia surovým jed

Ozonian napísal list na vašu starú adresu pred rokom, keď bol vážne chorý, ale myslím si, že sa k vám nedostal. Tento list je taký zaujímavý a cenný, že ho kopírujem a posielam vám. Ako vidíte v liste, bol pred rokom taký chorý, že sa z neho sklamali, ale teraz robí svoju prácu úplne zdravý; Písmeno ozoniánov:

"Neviem, akým jazykom mám vyjadriť svoje prekvapenie a úctu k vám, ktorý ste najväčší filantrop a najväčší vedec tejto doby. Hoci v dôsledku choroby obličiek som taký slabý, že nedokážem písať." pár slov aj mojim najbližším príbuzným, ale píšem ti so všetkou radosťou. Si jediný človek na celom svete, ktorému môžem písať, ale nemôžem nepísať. Môj brat priniesol tvoju knihu a trval na tom, že Prečítal som si ju, sadol som si do postele, aby som ho neurazil, a neochotne som začal čítať knihu, ktorá bola vytrhnutá z prílišného čítania; Ale nemohol som sa vzdať tejto očarujúcej knihy,

pretože jeho ostrý a vášnivý jazyk, ako aj tvoje hlboké a železné myšlienky očarili celú moju bytosť. Bola to tragická smrť týchto detí, ktorá vás poslala do skrytých pivníc vedeckého oceánu hľadať pravdu. Hlboký smútok spôsobil, že ste sa stali slnkom biológie. Za to ľudstvo vďačí vašim dvom deťom a ich mená navždy zostanú v pamäti národov. Po prečítaní vašej knihy som sa okamžite rozčúlil a bez čakania na výsledok hojenia vyjadrujem svoju vďaku. Pretože som si bol istý pravdivosťou vašich tvrdení; Pretože som veterinár a veľmi dobre poznám biológiu, mohol som lepšie pochopiť veľkosť vašich slov. Všetky myšlienky biologickej vedy, ktoré boli desaťročia hlboko zakorenené v mojom mozgu, sa zmenili v jeden deň. Som si istý, že budúcnosť sa skloní pred vašou veľkosťou, pretože žiadny veľký objav nebol nikdy skrytý. mam 40 rokov. Mám chronický zápal obličiek, môj stav je veľmi vážny. Dusík v krvi mám 65-90 a neklesá.

Ležať v posteli, len dýchať za teba, som si istý, že budem v poriadku. Budem dlžný svojej matke, že ma porodila, a tebe vďačím za pokračovanie môjho života, navždy..."

Ďalšia zaujímavá správa: jeden z novinárov časopisu "Science & Life" prišiel do Jerevanu z Moskvy, aby vykonal výskum vývoja živých tvorov.

Niekoľko lekárov a skúsených surových jedákov sa zišlo v dome reportéra surových jedákov a ten napísal správu. Vyhľadal ma a 15. novembra 1971 mal list číslo 13 (písal som podrobný list redaktorovi novín „Avangard") zrejme účinok, pretože mi telefonicky oznámili, že špecialista na choroby tráviaceho systém, profesor Jivan Shmavonyan , sa chcel stretnúť so mnou a niektorými ďalšími surovo jedákmi. Čo by som mohol robiť, ak nie urobiť párty pre aktívnych surových jedákov. Pár dní pred oslavou som si vzal v kancelárii voľno a bez akýchkoľvek rozpakov som sa pokúsil prestrešiť stôl, ktorý by bol nový aj pre živých jedákov.

Surový chlieb, sušienky, basaq, ale aj rôzne raw džemy z listov kvetov, semiačok granátového jablka, dokonca aj zo zelených vlašských orechov, ktoré robím každý rok na jar a tiež s rôznymi šalátmi, som si nechala ozdobiť

tri veľké stoly toľko, že je ťažké povedať. Na tri veľké torty, na ktorých svieti tvoje meno, sa chvíľu nikto neodvážil dotknúť. Nakoniec som to strihol a hral. Stôl zastonal od váhy ovocia a ovocnej šťavy!



V strede je vidieť Aterhovovu sestru (Siranush BabaKhanian), naľavo od nej profesor Shmavonyan a za ňou stojí Haikanush Ter Hovannessian.

Stretnutie bolo naplánované na 24. októbra 1971 o 16:00. Dve hodiny vopred som poslal po tvoju sestru, aby si s ňou ako s tvojou zástupkyňou podali ruky prví príchodzí. V prvom rade vstúpil sám vážený pán profesor a s usmiatou tvárou mi oboma rukami podal ruku a stretol sa s vašou sestrou s veľkou úctou. V ďalšom momente boli všetci raw jedáci lekári, univerzitní profesori, novinári, učitelia atď., naraz vošlo asi štyridsaťpäť ľudí. Bol som šokovaný, práve vtedy prišiel doktor Abajian vo svojom aute so štyrmi agilnými a veselými dámami z Kirovakanu; Najprv hovoril o svojich chorobách a poďakoval vám, že ste sa týchto chorôb zbavili a zaželal vám a vášmu zdraviu len to najlepšie.

Potom všetci živojedi jeden po druhom predniesli prejav a podrobne vysvetlili prekonané choroby a aktuálny zdravotný stav. Profesor ticho sedel, pozorne počúval a robil si poznámky do zápisníka. Väčšina hostí ho nepoznala, keď po skončení reportáží živožrútov vstal a predstavil sa,

všetci sedeli a začali ticho počúvať. Pomaly začal rozprávať o svojich zámeroch a plánoch.



Jeden z univerzitných profesorov číta Hovannessianov list. Dr. Abajian sedí po jeho ľavej strane.

Povedal: "Hovannessian skutočne odviedol skvelú prácu. História ukazuje, že väčšina slávnych vedcov pochádzala z obyčajných ľudí; Hovannessian síce nie je lekár, no svojím objavom stojí nad lekármi a má právo byť vedcom. Má síce nepriateľov, ale pravdou je, že víťazí. Všetci ste povedali, citovali, ale tieto slová vám zostávajú. Mali by ste zorganizovať populáciu, urobiť štatistiku všetkých živých jedákov, určiť, aké choroby mali v minulosti a aký je ich stav a poskytnúť nám tieto dokumenty." Podľa jeho návrhu bol vybraný výbor 15 ľudí, a bolo tam zapísané aj moje meno.Rozhodli sme sa, že raz za tri mesiace vytvoríme takéto stretnutie.

Profesor povedal, že uvažoval o založení raw-vegan sanatória, hovorilo sa aj o založení raw-vegánskej reštaurácie.
Na záver som na žiadosť profesora predložil niekoľko fotokópií vašich listov, listu od indickej vlády,

list, ktorý som napísal "Avangard", a list Ozoniana a Makariana. S veľkým potešením zjedol všetky šaláty a iné jedlá a pýtal sa, ako ich pripraviť. Hosťom som rozdal desať kópií šalátových foriem, ktoré som mal. Toto nie je jedna z verzií, ktorú som vám poslal, táto je úplne nová a kompletná.

Stretnutie trvalo od 16:00 do 21:00. Pri odchode profesor dal jednu zo svojich kariet mne a druhú Siranoushovi a požiadal nás, aby sme s ním boli vždy v kontakte. Povedal Siranoushovi: "Naozaj si želám vidieť tvojho brata, poradiť sa a spoločne pripraviť účinný plán, aby sme sa čoskoro dostali do cieľa. Je ťažké získať povolenie vycestovať do zahraničia; Napíšte svojmu bratovi, možno využije svoj vplyv." pripraviť pozvánku"

Adresa profesora: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian č. 17, Jerevan.“

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 alaverdský St. Erevan.

List od indickej vlády:

Indická informačná služba - TS Kanwar

Teherán, 4. januára 1971, Veľvyslanectvo Indie. tlačový spolupracovník

„Ako sme boli informovaní, vydali ste knihu pod názvom „Raw-eating“. Môžete informovať, že vláda Indie vymenovala rozhodovací výbor pre Nature Cure, ktorý vykonáva štúdie o pokroku a vývoji Nature Cure.
Vaša kniha bola odovzdaná tomuto výboru, ktorý ju uznáva a myslí si, že by to bola dobrá práca. Preto indické ministerstvo zdravotníctva a plánovania rodiny uvažuje o lacnom predaji tejto obrovskej knihy (len päť rupií), aby ju distribuovalo. Z predaja tejto publikácie nebudú profitovať.

Boli by sme veľmi vďační, keby ste nám dali súhlas indickej vláde vydať túto knihu v angličtine a v ďalších dvanástich miestnych jazykoch.

Dajte nám tiež vedieť, či bola táto kniha od r
Vydanie z roku 1967. Alebo ho chcete v blízkej dobe upraviť?

Preto budeme vďační, ak budeme mať potrebné povolenie na vydanie tejto knihy v Indii.“

TS Kanwar.

Je to najaktívnejšie zdravotnícke zariadenie v Indii, ktoré v roku 1964 založil Mahátma Gándhí. Pravidelne distribuujú moje knihy a bulletiny v Indii. Táto inštitúcia predstavila moju knihu indickému ministerstvu zdravotníctva. Tu je niekoľko častí z listov, ktoré mi napísal riaditeľ tejto inštitúcie:

„Pred piatimi rokmi som o vás čítal v British Vegetarian Magazine, ktorému som nevenoval veľkú pozornosť a takmer som naň zabudol; Až do minulého mesiaca s nami tri týždne bývala mexická pani, ktorá tam prevádzkuje sanatórium, a hovorila o ňom veľmi dobre. raw food.Odvtedy sa s vami netrpezlivo snažím skontaktovať a objednať si knihu, ale ako by som mohol nájsť vašu adresu?No pred pár dňami k nám prišli dvaja ľudia, ktorí sú na raw food už päť rokov a dali mi vašu Tento inštitút založil Gándhí a mal som to šťastie, že som tam mohol pracovať desať rokov počas posledných rokov jeho života.

CENTRUM PRÍRODNEJ LIEČBY, Uruli-Kanchan, India

Prezident Izraelskej vegánskej spoločnosti, šéfredaktor časopisu „Nature and časopis Zdravie:

„Ďakujeme veľmi pekne za zaslané bulletiny, snažíme sa ich získať tým, ktorí ich chcú najviac využívať. Doteraz sme predali sto zväzkov vašich kníh; V malej krajine, kde väčšina obyvateľstva nevie po anglicky, je predaj toľkých kníh naozaj veľký úspech. Posielam Vám obálku časopisu "Príroda a zdravie" (TEVA UBRIUT), na ktorej je vytlačená aj krásna fotografia šesťročnej Anahit. Teraz pripravujem do tlače článok s fotografiou dvanásťročnej Anahit.“

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Izrael

Tento lekár je prezidentom Britskej vegetariánskej spoločnosti, ktorá má prax v Londýne a po prečítaní mojej knihy bola

presvedčená a dáva moju adresu svojim pacientom a predpisuje knihu surového stravovania. Dokazuje to nasledujúci list:

"Čítal som vašu knihu o surovej strave. Doktor Lato mi na liečbu rakoviny predpísal surovú stravu. Dal mi vašu adresu, aby som si z nej knihu objednal. Pošlem desať dolárov poštou a pošlite mi prosím tri knihy a šesť bulletinov".

Pani Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londýn, W. 2

Pani VERA STANLEY ALDER:

„Drahý slávny priateľ, pozorne som si dvakrát prečítal vašu knihu a cítil som to táto kniha zaháji novú éru ľudstva. Je veľmi potrebné postaviť túto knihu ľuďom pred oči, aby konečne vo svete zavládla všeobecná živosť. Ste génius, ktorý dokázal rozpoznať jednoduchú a dokonalú pravdu a vysvetliť ju správnejšie ako všetci odborníci na výživu, ktorých knihy som doteraz prečítal.

Už roky ľuďom prízvukujem, že človek je frutarián a takto sa vyriešia problémy sveta a vznikne zlatý svet. Vaše motto („nevarte") eliminuje všetky dôvody, opatrenia, miernosť, jednoduchým a základným poriadkom. Zlikvidujete štatistiky a tak ďalej, o ktorých sa doteraz hovorilo, a namiesto nich poskytnete ľuďom skutočné zdravie a šťastie.

Váš objav, podobne ako objav elektriny, je dielom génia a možno sú génimi aj ľudia, ktorí vám rozumejú.

Urobím čokoľvek, aby sa vaša kniha stala slávnou; Momentálne upravujem knihu, píšem ďalšiu knihu a robím prednášky. Dni sú príliš krátke na to, aby ste robili tieto veci. Teraz je situácia vo svete kritická, ale môj manžel a ja sme povzbudení, pretože vieme, že vy, vaša práca a váš úspech ste stále na tomto svete. Prosím, akceptujte, že sme vám veľmi blízki.

Posielam vám jednu z mojich kníh. "Sme vegáni už roky, nefajčíme ani nepijeme alkohol a teraz s manželom používame tvoju metódu."

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, Londýn.

PODSTATA ZDRAVIA» Najvyšší vydavatelia zákona o zdraví a živote:

29. apríla 1968:

"Dostal som vašu knihu. Nielenže túto knihu považujem za vynikajúcu, ale dokonale zapadá do mojich myšlienok, činov a spisov. Teraz vydávame časopis s názvom „ESENCIA ZDRAVIA“. Okrem vydávania tohto časopisu a mojich osobných kníh chcem predávať zahraničné knihy, ktoré ľuďom ukazujú správnu cestu. Na tento účel je isté, že vaša kniha by mala byť zaradená medzi moje knihy, preto ma prosím informujte o podmienkach veľkoobchodnej zľavy.“

24. mája 1968:

"S radosťou vám posielam šek v hodnote 82,5 $ na päťdesiat zväzkov kníh o surovej strave. Ak ste ochotný nám poskytnúť práva na tlač knihy, radi ju prijmeme. Máme všetky nástroje na jej vydanie."

Box 2821, Durban, Južná Afrika.

VEREJNÁ MISIA DAULAT RAM:

„Budete prekvapení, keď dostanete tento list; verte, že po zhliadnutí vašej knihy boli všetci členovia správnej rady tohto ústavu nielen hlboko zasiahnutí, ale aj úplne presvedčení, že iba surovou stravou možno zachrániť obyvateľstvo pred všetky choroby. Naša komunita je charitatívna organizácia. Rozhodli sme sa zaviesť hnutie za surovú stravu v Indii. Ak nám dovolíte vytlačiť vašu knihu v angličtine a miestnych jazykoch, v prvom rade rozdáme desaťtisíc výtlačkov zadarmo. Budeme obráťte sa aj na ministerstvo zdravotníctva, aby pri svojej činnosti zvážili aj túto problematiku Rozhodli sme sa dokázať pravdu aj v nemocniciach.

Vieme, že vaša filozofia má svojich odporcov z hľadiska osobných záujmov, ale v krajine ako India, kde je väčšina obyvateľstva chudobná a hladná, si surová strava nájde vhodnú pôdu a spôsobí milióny ľudských bytostí, ktoré v dôsledku varené jedlo a zvyky a nesprávne zvyky trpia, buďte zachránení. „Neskôr, keď bude tvoja kniha

zverejnené a výsledok bude dosiahnutý, pošleme pozvánku, aby ste prišli s rodinou do Indie a videli výsledok na vlastné oči.“

Krishan Mohan, podpredseda. 17- B, Asaf Ali Rd. Nové Dillí

Po obdržaní listu z indickej ambasády som sa rozhodol skúsiť to znova a informovať úrady našej krajiny o tomto víťazstve. Najprv som napísal nasledujúci list MohamadRezovi Shahovi Pahlavimu a pripojil som k cisárskemu úradu zväzok perzských, anglických a arménskych kníh. list:

„S hrdosťou vám môžem priniesť mimoriadne šťastnú správu, ktorú si možno na začiatku len ťažko predstaviť.

Výsledkom môjho tridsaťročného úsilia, štúdií, výskumov a skúseností je dnes definitívne dokázané, že príčiny všetkých chorôb sú spôsobené konzumáciou varených jedál, chemikálií a iných mŕtvych látok, ktoré si ľudia nevedomky dávajú do tela. Presvedčila som sa o tom, keď som v dôsledku predpisovania „účinných“ liekov a „obohacujúcich“ potravín slávnymi lekármi prišla o dve svoje milované deti, jedno v desiatich a druhé v štrnástich. Podrobná kniha, ktorú som napísal v arménčine, bola vytlačená a vydaná v roku 1960, potom som v roku 1963, aby som informoval svoje perzské krajanky/mužov, dočasne vydal malú brožúru v perzštine, ktorej kópiu som zároveň predložil. Spomínanú knihu si všimol pán minister kultúry a umenia Pahlbod. Predvolal si ma a po niekoľkých stretnutiach ma zoznámil s Dr. Abbas Nafisi, generálny tajomník Red Lion and Sun. Pánovi Dr. Abbasovi Nafisimu a Dr. Abolqasemovi Nafisimu, vedúcemu pôrodnice Khaje Nouri, sa páčili moje nápady a názory a prisľúbili všetky druhy pomoci a spolupráce; Na účely predbežného vyšetrovania surovej stravy ma zaviedli do sirotinca Nemooneh a do škôlky číslo jedna a do detskej nemocnice v Bahrami. Žiaľ, tam som sa stretol s ťažkosťami, pretože bolo potrebné oddeliť niektorých lekárov a zamestnancov od starých nesprávnych predstáv a oboznámiť ich s myšlienkami novými, preto z dôvodu odkladu práce zostalo moje snaženie bezvýsledné a dočasne som zanechal honbu za prácou. záležitosť. Samozrejme, s veľkým

ľutujem, najmä preto, že som pozorne sledoval škodlivé účinky ich nesprávnych stravovacích návykov.

Správcovia spomínaných ústavov ako aj všetci lekári v podstate nevenovali pozornosť skutočnému efektu mŕtvej stravy a kŕmili všetkých pacientov iba varenou a neživotne dôležitou stravou, ako sú reštaurácie, ktoré 100% spôsobujú choroby. Po neúspechu vo vlastnej krajine som sa rozhodol vyjadriť svoje myšlienky vedcom z cudzích krajín, aby som možno aj týmto spôsobom získal platný a nepopierateľný dôkaz na realizáciu môjho plánu vo svojej vlasti. Teraz, keď nastal čas, cítim, že je mojou svätou povinnosťou sprostredkovať túto dôležitú informáciu vám, ktorí ste svetu ukázali svoj zámer bielou revolúciou šáha a ľudí.

Moja anglická kniha bola prvýkrát vytlačená a vydaná v roku 1963 a bola predaná. Potom, v roku 1965, som vydal druhú knihu v arménskom jazyku ao dva roky neskôr som tú istú knihu preložil do angličtiny, čím som vám každú z nich poslal. Osobnými prostriedkami a prostriedkami som poslal desaťtisíc zväzkov týchto kníh a asi pol milióna bezplatných letákov politikom cudzích krajín, do novín, inštitúcií, univerzít atď. Aj tento rok som vytlačil desaťtisíc brožúr v arménskom jazyku, aby som ich dal ľuďom zadarmo. Výsledkom týchto aktivít bolo, že dnes v krajinách sveta, najmä v Amerike, Indii a Arménsku, sú státisíce ľudí, ktorí sú Raw-Vegan, väčšina z nich boli pacienti, ktorí boli sklamaní z lekárov a teraz pokračujú vo svojom živote v dokonalom zdraví. Dostávam od nich tisíce ďakovných listov. Takmer všetci vegáni a naturopatickí lekári a iné progresívne zdravotnícke inštitúcie šíria moje knihy a letáky a spúšťajú rozsiahle reklamy o raw vegánstve; Zverejňujú moje oznamy vo svojich novinách, budujú sanatóriá pre raw vegánstvo. V Mexiku je založený sirotinec so surovou stravou. Moja kniha sa prekladá do španielčiny v Argentíne a do hindčiny v Dillí a momentálne sa tlačí. BBC prezentovala moju knihu v televízii a čítala časti z nej ľuďom; Filantropickí lekári v Európe, Amerike atď. dávajú moju adresu "nevyliečiteľným" pacientom a odporúčajú prečítať si

kniha o surovom jedení. Biológovia z Jerevanskej akadémie obhajujú a podporujú moje názory v mesačníku „Science & Technics“.

Keďže moja veľká kniha v arménčine vyšla pred desiatimi rokmi, počet konzumentov surového jedla v Jerevane vzrástol. Nadväzujú medzi sebou vzťahy a organizujú párty a oslavy založené na raw stravovaní. Medzi týmito konzumentmi surovej stravy je vidieť aj mnoho lekárov; Vedúci a profesor katedry výživy Jerevanskej univerzity organizuje prednášky o surovom stravovaní a na týchto stretnutiach podávajú správy ľudia, ktorí boli zachránení pred ťažkými chorobami.

Napríklad lekárka, ktorá trpela ochrnutím a bola neschopný pohybu štyri roky, vstal po štrnástich mesiacoch surovej stravy a teraz je v perfektnom zdraví. Ďalší zaujímavý príklad: jeden z mojich príbuzných, dvadsaťosemročný mladý muž, trpel nervovou slabosťou a ťažko mohol hýbať rukami a nohami; Nevenoval pozornosť mojim bezplatným inštrukciám, trikrát cestoval do Európy a minul viac ako milión rialov, až napokon dostal knihu o surovom jedení v Lausanne od slávneho neurológa, ktorý čítal moju knihu a spoznal pravdu. Vrátil sa do Teheránu.

V príslušnom spise sú tisíce podobných dokumentov a ja som pripravený ich predložiť ktorejkoľvek menovanej osobe. Koniec koncov, najväčší úspech, ktorý som v poslednej dobe zaznamenal, je, že indická vláda oficiálne uznala moju knihu za užitočnú a rozhodla sa ju vydať a odporučiť jej čítanie ľuďom v Indii, aby sa mohli riadiť pokynmi knihy. . a byť zachránení pred chorobami, chudobou a hladom.

Dnes je definitívne dokázané, že tí, ktorí sa konzumácii vyhýbajú varených jedál, jedovatých drog a iných mŕtvych látok sú bez všetkých chorôb, či už ľahkých alebo ťažkých, ako sú infarkty, rakovina, cukrovka, infekčné choroby, prechladnutie. atď sú uložené. Dostupné dokumenty dobre dokazujú, že s otváraním nových nemocníc úmerne stúpa aj počet pacientov; Pretože nemocnice, lekárne a kuchyne sú zdrojom prepuknutia chorôb; Netreba preto stavať nové nemocnice, ale treba vytvoriť podmienky, aby nemocnice zostali bez pacientov a aby sa jedna za druhou zatvárali, resp.

tento stav je len v zmene spôsobu, akým ľudia jedia. Na rozdiel od toho, čo si niektorí ľudia myslia, je to veľmi jednoduché.

Keďže indická vláda rozhodla, v prvom rade je potrebné odporučiť národu prečítať si knihu surovej stravy a v druhom rade treba oficiálne oznámiť, že varenie je neprirodzený a neživotný akt. Falošné a zavádzajúce reklamy na mŕtve potraviny, jedovaté lieky a chemické vitamíny by mali byť obmedzené.
Namiesto distribúcie jedovatých drog medzi farmárov ich môžu dôstojníci Zdravotného zboru naučiť pestovať zo živej zeleniny. a naklíčenú pšenicu, pripravené chutné a lacné zdravé jedlá, alebo ako môže človek plne uspokojiť svoje telo dvoma rialiami živej pšenice, dvoma rialami datlí a dvoma rialami zeleniny a žiť bez chorôb.
Prostredníctvom tlače, rozhlasu a televízie je možné upozorňovať a predpisovať národu zmeny v stravovacích návykoch, príprave živých a skutočne povzbudzujúcich prírodných jedál; Nemocnice sa môžu postupne premeniť na sanatóriá; Spôsob stravovania škôlok, detských domovov a nemocníc by sa mal postupne stať povinným raw-vegánskym. Výsledkom je, že ľudia presúvajú tieto sanatóriá do svojich domovov a stávajú sa vlastnými lekármi. Čoskoro budú nemocnice bez pacientov a budú sa jedna za druhou zatvárať. Postupne bude klesať spotreba všetkých druhov tabaku, nápojov, mäsa, rýb a iných škodlivých látok.

Mandle, pistácie, datle, hrozienka a také cenné potraviny a mnohé iné druhy ovocia a zeleniny sa vyvážajú do iných krajín za najnižšie ceny, toto by sa malo zastaviť a žiadny vývoz by sa nemal uskutočniť. Takže tu vypestované potraviny budú konzumovať naši vlastní ľudia a v dôsledku toho sa zvýši životná úroveň ľudí a zníži sa ich negatívny postoj. Zmiznú krádeže, zločiny a falšovanie. To, čo sa na prvý pohľad zdá nemožné, sa v našej domovine v priebehu niekoľkých rokov stane realitou.

Nemali by sme venovať pozornosť absurdným, falošným a mylným predstavám niektorých peňazí milujúcich a bezohľadných lekárov, pretože nielen svojimi tvrdeniami, ale aj nesprávnym konaním a

chyby spôsobili šírenie týchto chorôb. Odpoveď na všetky tieto diskusie je len jednoznačným výsledkom práce a konania. Ak im nepostačuje výsledok dosiahnutý v mojej rodine, ako aj medzi jedákmi surovej stravy, ktorí sú roztrúsení v iných krajinách, ak dostanem dostatok zariadení a prostriedkov, som pripravený dokázať a dokázať pravdivosť svojho tvrdenia skutkami v krátkom časovom období.

Žiadam vás, aby ste trpezlivo čítali knihy a oznámenia, ktoré som vám poslal v angličtine."

„Na prítomnosť najväčšieho záchrancu ľudstva pred chudobou a chorobami:

Som dôstojník cisárskej armády vo výslužbe, ktorý odišiel do dôchodku s osemnástimi rokmi a tromi mesiacmi praxe pre nadmernú obezitu v roku 1344 (perzský slnečný kalendár) podľa rozhodnutia lekárskej rady armády podľa spisu môjho. vážne choroby, ktoré boli dohodnuté. Predtým, ako som sa na chvíľu stiahol na liečbu obezity, na ktorú som pribral okolo 125 kg, mi predpísali tabletky na chudnutie ako Metrical a tie som bral, a tak moja váha dosiahla 150 kg a stále stúpala. Až kým som nebol úplne zbavený sily pracovať. Potom som predpisovaním vitamínov, kebabov a iných potravín dostala aj astmu. Bolo rozhodnuté odísť do dôchodku, teda bez výhod, teda s neúplným platom. V tom čase, keď ma mučila astma, poslali ma na alergologické oddelenie vojenskej nemocnice č. 502 a dali mi do rúk osemnásť druhov injekcií a každá z nich, ktorá opuchla, povedali, že si alergický na tie veci, samozrejme, že všetci opuchli, ale dva-tri ich zvážili, len čo petícia nebola prázdna a povedali, že ste na ne alergický a máte si dávať injekcie trikrát týždenne; Následkom toho som dostal srdcovú astmu a predpisovaním iných tabletiek ako Valium, prsné sirupy a smrtonosné lieky mi zlyhali obličky a silné bolesti brucha. Potom sa moja vaha zvysila zo 160 kg a zase uzivanim lekarom predpisanych silnych cortenovych tabletiek som kazdym dnom pribrala a dostala som takzvanu Courtney obezitu a opat ma poslali na nosidlách.

na oddelenie tej istej nemocnice na večné liečenie! Po operácii pupočnej prietrže mi lekár povedal, že som do vášho žalúdka vyprázdnil tridsať miliónov jednotiek penicilínu; Teraz chápem, že s týmto penicilínom som sa dostal na prah smrti. V tom čase mala moja malá dcérka srdcovú reumu a do 18 rokov si musela každý týždeň vpichovať milión dvesto penicilínov (Penador). Na druhej strane mal môj synček krivé nohy zo strán a trpel tzv. - nazývaná rachitída. Moja manželka, ktorá trpí chudobou a mnohými chorobami mňa a mojich detí, podala sťažnosť na súd pre podporu rodiny a požiadala o výživné a ja som kvôli nízkemu platu nemohol platiť výživné, rozviedol som sa s ňou, čo znamená jej záchranu z tohto nešťastného života. Zostal som s piatimi chorými a osirelými deťmi. Každý deň, keď som chodil po lekároch s knižkami zdravotného poistenia, veľké množstvo knižiek sa naplnilo a veľká časť môjho platu bola spreneverená v podobe návštev, EKG a laboratórnych poplatkov. Prišiel by som aj o časť svojho platu za franšízu poistenia.
Až účtovníčka školy môjho dieťaťa, ktorá si všimla moju situáciu, mi nenavrhla knihu o surovom stravovaní. Túto knihu som prečítala s plným nadšením a prijala som jej obsah a spolu s mojimi deťmi sme sa začali stravovať 100% raw vegansky. Počas niekoľkých dní sa moja astma vyliečila; Potom sa stav mojej dcéry postupne zlepšoval a malému synovi sa narovnali nohy a ja som sa vrátila do mladosti. V priebehu šiestich mesiacov sa moja hmotnosť znížila z približne 160 na 70 kg. Počas tejto doby som úplne surovým jedením získala život a sviežosť dieťaťa a zaprisahala som sa, že sa nikdy nedotknem smrteľného jedla. Tvojej knihe vďačím za svoju záchranu pred nešťastím."



Pán Akbar Tofangchi - č. 11, Khazaei Alley, Arabians štvrť, Naser Khosrow St, Teherán.

Pisateľkou tohto listu je dáma, ktorá prichádza do Teheránu Raw Vegans klubu každý deň po svojej práci a pomáha nám v klube a občas zachytí aj nejaké videá z klubových prác:

„Ako som prekonal rakovinu surovým vegánstvom:

Čoskoro oslávim svoje druhé výročie prechodu na raw. Len pred dvoma rokmi, keď moja bolesť pri rakovine naberala na intenzite, mi bola predstavená kniha o surovej strave, ktorá úplne zmenila môj život. V skutočnosti mi táto kniha zachránila život.

21. 2. 2533 (perzský cisársky kalendár) som cítil niečo zvláštne v pravom prsníku. Trochu rozrušený som išiel k lekárovi, ale röntgen neukázal nič nezvyčajné. Po dvoch mesiacoch bolesť začala a čoskoro sa zhoršila. Začali návštevy lekárov kvôli liečbe.

Dňa 2533/6/25 s mojím dovolením bola vykonaná operácia; Keď som sa prebral, všimol som si, že mi zmizol pravý prsník, znecitlivela mi pravá ruka.

Moja nálada sa veľmi nezmenila až do 2535/1/5, keď som pocítil bolesť v ľavom stehne, bol som u viacerých lekárov a po niekoľkých fotografiách mi diagnostikovali rakovinu kostí a objednali

počítačová správa o osteotómii od hlavy po päty. vziať V ďalšej operácii, aby sa zabránilo progresii ochorenia, bola mi odstránená aj maternica a vaječníky. Prešlo štyridsať dní... lekári povedali, že by som mal byť opäť hospitalizovaný. Rozhodol som sa odísť do zahraničia a pokračovať v liečbe tam. Išiel som do Izraela; Po odstránení pravého prsníka mi každé tri mesiace odfotili pľúca a pečeň. Do tela mi preniklo množstvo žiarenia. Liečili ma kobaltom na štyridsať sedení, pri každom mi dávali kobalt na jednu stranu na tri minúty a na druhú na tri minúty.

V Izraeli zase začali fotiť a röntgenovať, fotili mi strumu, ktorú som si dal operovať pred rokmi.

Nakoniec mi môj lekár vysvetlil celý proces a povedal: "Neskoro vám odstránili hrudník, táto choroba napáda tri časti tela, pľúca, pečeň a kosti; Máte pokročilú rakovinu kostí. Hlava vašej stehennej kosti tak schudla že sa čudujem, ako sa to nerozbilo, keď som sedel na stoličke v lietadle?"

V Izraeli dali pätnásť sedení kobaltu. Do Teheránu som sa vrátil s kufrom plným fotiek, listov, predpisov a inštrukcií. Týždeň som mal chemoterapiu v Teheráne a od siedmej rána do druhej poobede mi dávali soľ na hlavu. Keďže zastavili hormóny, moja telesná hmotnosť sa zvýšila zo šesťdesiatosem kíl na osemdesiattri kíl. Dokonca mi predpovedali, že mi vypadnú vlasy a nechám si narásť bradu a fúzy. Jedného dňa, keď som si chcel vziať kapsulu, keď som si prečítal brožúru, videl som, že je napísané, že tento liek má až dvanásť nepriaznivých účinkov a možno aj smrť; Ale bol som stále nažive, tak som sa rozhodol prestať otravovať sám seba.

O desať mesiacov neskôr nastala tá najdôležitejšia zmena v mojom živote. Keď mi jeden z mojich priateľov, ktorý bol sám ochrnutý, povedal, že sa po mesiaci raw vegánstva cíti oveľa lepšie, rozhodol som sa stať raw vegánom aj ja. Na druhý deň som išiel do klubu raw vegánov s chorým a sklamaným telom, aby som sa dozvedel o ich stravovacej metóde. Niekoľko dní som jedol polovicu surovú a polovicu varenú, povzbudzovali ma viac a viac a nakoniec som sa

absolútny raw jedák. Prvým mesiacom jedenia v surovom stave sa v mojom tele stal zázrak. Moje chĺpky na obočí, ktoré úplne vypadli, mi začali znovu rásť; Mala som viac energie na chôdzu, zlepšil sa mi zrak a cítila som sa ako oživená. Jedného dňa som spadol zo schodov na mramorovej podlahe centrálnej poisťovne; Mala som pocit, že budem paralyzovaná. Za tie dva mesiace surovej stravy sa v mojom tele udialo toľko zmien, že keď mi znova fotili panvu a nohy, doktor povedal: "Vaše kosti sú zdravšie ako moje." V mojom tele nezostali ani stopy po tých hlbokých ranách. Ponechal som si všetky dokumenty a fotografie pred a po surovej strave. Dnes, po dvoch rokoch raw vegánstva, som sa úplne zmenila. Počas tejto doby som neužíval žiadne lieky.

Moja pravá ruka, ktorá bola po operácii úplne znecitlivená, sa vrátila do normálu. Moje telo, ktoré bolo po chemoterapii plné pupienkov pod kožou a malo silné bolesti, sa zlepšilo a pupienky zmizli. Za tento čas som schudol dvadsať kíl. Teraz pracujem osem hodín denne a vo voľnom čase som veľmi aktívny. Dúfam, že v tomto novom živote strávim svoj čas šťastne a zdravo.“



Maryam Neshan BarJan, narodená 25. júla 1931 - Teherán

***

Tieto a tisíce ďalších listov od surových jedákov rôznych národností z celého sveta dokazujú, že tí pacienti, ktorí prestanú užívať drogy a varenú stravu, sú okamžite a nemenne vyliečení z každého druhu choroby raz a navždy.

Noviny „AVANGUARD", ktoré vychádzajú v Jerevane, hlavnom meste Arménska, v jednom zo svojich čísel (1964, č. 98) píšu: „Množstvo inžinierov, hudobníkov a maliarov, všetci
z ktorých sú učenci, sa stali surovými jedákmi. Uisťujú vás, že sa cítia tak ľahko a zdravo, že sa nepotia a necítia búšenie svojho srdca."

Moskovský časopis s názvom „VEDA A ŽIVOT" priznáva
vo svojom vydaní z marca 1965 uvádza, že medzi čitateľmi je veľa surových jedákov, ktorí sa vyliečili z rôznych chorôb a informovali redakciu o úplných podrobnostiach o svojom uzdravení.

Za daných okolností nie je možné pochopiť, prečo biológovia a iné zodpovedné autority neprijímajú aktívne opatrenia na implementáciu princípov raw jedenia. Prečo váhajú, keď sa našiel spôsob, ako dosiahnuť svoj konečný cieľ oslobodiť ľudstvo od chorôb a zabezpečiť šťastný život pre každého? Ak sa rozhodnú, dokážu do dvoch mesiacov vyliečiť každého chorého a vyprázdniť nemocnice od svojich pacientov. Povinnosťou každého vznešeného človeka je opýtať sa ich, či chcú tento cieľ dosiahnuť alebo nie.

Slávnostne vyhlasujem celému svetu, že PREDPISY JEDOVATÝCH LIEKOV A ODPORÚČANIE VARENÉHO STRAVOVANIA TREBA POVAŽOVAŤ ZA NAJBEZDRAVEJŠIE ZLOČINY PROTI ĽUDSTVE, PRETOŽE SÚ FAKTORMI, KTORÉ

PRÍČINU VŠETKY ĽUDSKÉ CHOROBY.

***



Krásny 7-ročný biely psík Jackie s nami žije ako raw vegán od prvého svojho života.

Teraz je ľahko dokázané, že jedenie mäsa je neprirodzené aj pre ostatných zvieratá a nemáme skutočných mäsožravcov. Jackie je od narodenia zvyknutá na jedlo, ktoré jeme. Väčšinu jeho potravy tvorí pšenica, datle, hrozienka, pistácie, šaláty a rôzne druhy ovocia, to všetko v živej (surovej) forme, pretože u nás doma nie je ani gram mŕtveho jedla. Tento pes dokonca s veľkou túžbou jedáva cibuľu a reďkovku.
Keď ho vezmeme za mesto, pasie sa ako baránok na zelených lúkach. V porovnaní s inými psami je tento pes mimoriadne zdravý, svieži a plný energie. Ak chceme navyknúť mláďatá levov, leopardov a vlkov, aby jedli rastliny ako tento pes, po niekoľkých generáciách úplne opustia svoju dravosť a upokoja sa a môžu žiť spolu s inými zvieratami, ako sú kravy. Ale naopak, kravy si na mäso nikdy nezvykneme.

Čoho sa treba vyvarovať?

Sušené ovocie, ktoré bolo spracované sírou alebo ostrou vodou alebo s inou chemikáliou by sa nemalo konzumovať, pretože nemá žiadnu výživnú hodnotu a je len jedovatá látka, aby sa k nej nepriblížili ani červy.
Nemali by ste konzumovať olivový olej, ktorý bol filtrovaný chemikáliami a nemá svoju prirodzenú farbu, vôňu a chuť

a stratil svoju nutričnú hodnotu. Solené olivy, nakladané uhorky a kyslé uhorky pripravené so soľou alebo octom sa nepovažujú za živé a prirodzené potraviny. Taktiež ocot, víno a také požívatiny, ktoré sa vrátili z pôvodného a prirodzeného stavu, nemajú žiadnu nutričnú hodnotu. Soľ sa pripravuje aj spôsobom, ktorý zahrieva a škodí, navyše, že soľ potrebná pre telo sa nachádza v ovocí a zelenine. Na umývanie ovocia a zeleniny nepoužívajte manganistan ani iné dezinfekčné prostriedky.

Vyhnite sa horúcim miestnostiam, horúcemu oblečeniu a špinavému vzduchu. Nepoužívajte mydlo ani šampón, obsahujú chemikálie, ktoré sú škodlivé pre pokožku a telo; Osprchujte sa čo najskôr.

Raw vegáni nejedia neprirodzené, varené, mäsité a mastné jedlá byť veľmi smädný; Na uhasenie studenou vodou nespotrebováva bezcenné kalórie, nepotí sa, aby si zaplnil svoje miesto vodou. Navyše, prírodné potraviny majú so sebou dostatok vody. Príroda vytvorila prirodzené potraviny tak, že v lete sú plné vody a v zime málo. Keď je surový jedák smädný, uhasí smäd zjedením uhorky alebo paradajky alebo šálkou ovocnej šťavy alebo čistej pramenitej vody. Na tento účel a na pridanie vody do kompótu atď. by si každý živý tvor mal pripraviť jeden alebo dva poháre pramenitej vody denne. Živojed by v zásade nemal do tela vpustiť žiadne chemické alebo toxické látky, aj keď je ich množstvo veľmi malé; ide o to, že by nemal piť vodu z vodovodu. Táto voda má chlór a fluorid a bez ohľadu na to, ako málo, pretože má schopnosť zabíjať mikróby, má tiež silu poškodzovať bunky ľudského tela. Ľudské bunky sú tiež citlivé ako mikróby, sú tiež rýchlo otrávené a zlyhávajú, po celom svete sa ozývajú silné kritiky na túto nesprávnu prax. Niektorí ľudia túto otravu podceňujú, vezmú si túto vodu z vodovodu, pridajú do nej nejaké nové chemikálie a jedy, spravia ju rôznymi farbami a nazývajú ju nealkoholické nápoje.

Raz za mesiac prinesieme niekoľko džbánov vody z prameňa Vanak v Teheráne, ktorý je blízko nás, a použijeme ho. Medzi chuťou a vôňou pramenitej vody a vody z vodovodu je obrovský rozdiel.

Postreky a chemické hnojivá sú jedným z nerozumných činov „civilizovaných" ľudí tejto doby. Chamtivci otrávia zem

chemické hnojivá a umelo zvyšovať množstvo produktu a namiesto toho znižovať jeho kvalitu; striekajú ovocie a zeleninu, keď sú zrelé a okamžite ich predávajú ľuďom. Neskôr samotný lekár, ktorý tento postrek vymyslel, vidí zlý výsledok vlastnej práce a namiesto toho, aby s tým prestal, zakáže jesť ovocie a zeleninu.

Teraz, keď je situácia takáto, by ľudia nemali zneužívať striekanie ako ospravedlnenie a varenie ovocia a zeleniny. Pretože ak postrek zničí hodnotu produktu napríklad o 10%, varenie zničí hodnotu o 100% a zároveň vyprodukuje oveľa viac jedu v mŕtvom jedle ako postrek. Ľudia by mali tieto otrávené potraviny dobre umývať a zároveň bojovať proti tejto neľudskej praxi. Teraz sa ozývajú hlasy ľudí z celého sveta. Zakladajú združenia, tlačené časopisy a otvárajú špeciálne obchody, sanatóriá a penzióny, aby kŕmili ľudí potravinami, ktoré boli vyrobené bez chemických hnojív a pesticídov. Niektorí z mojich zahraničných prívržencov si kúpia pozemok, aby mali súkromnú záhradku a zabezpečili si svoje ovocné a zeleninové potreby bez chemických hnojív a žili v skutočnej slobode.

Dobrodružstvo Teheránskej asociácie RawVegans Rozhodol som sa

preložiť a vydať svoju knihu vo francúzštine, nemčine, španielčine a arabčine a tiež vytvoriť knihy z veľmi zaujímavých písmen a rozšíriť svoju globálnu aktivitu, ale priatelia a raw foodisti trvali na založení klubu v Teheráne . Spolu s niektorými zriaďovateľmi sme medzi sebou vyzbierali sumu peňazí, pripravili zakladateľskú listinu a pustili sa do práce. Svoje dve veľké izby na prízemí môjho domu s vodou, elektrinou a telefónom som dal zadarmo klubu a dva a pol roka som strávil vedením klubu a raw vegánskej reštaurácie. Zhromaždil som členov, ktorí boli verní mojej filozofii a konštitúcii našej obce a boli aktívni, pomáhali, organizovali priateľské stretnutia, rozprávali sa o výsledkoch, ktoré mali zo surového jedenia, zbierali darčeky a žartovali ako veľká rodina a v tomto tak sme zhromaždili asi 900 členov.

Rok po vytvorení skupiny pán Javad Ramezani, ktorý bol vážne chorý a lekári mu podrezali žalúdok a

dvanástnika a urobil zmeny v žalúdku, prišiel do klubu pri umieraní (podľa toho, čo povedal) a stal sa členom, stal sa surovým jedlíkom a bol zachránený pred smrťou. Veľmi sa zaujímal o činnosť spoločenstva a bol zvolený za člena predstavenstva. Bohužiaľ, nikdy nedokázal pochopiť hlbokú a jednoduchú filozofiu surového vegánstva. Niekedy povedal: "Moja myšlienka ešte nedorazila do mysle Aterhova, raz tam môže doraziť." Na tieto dni som čakal roky, no márne. Pán Ramezani povedal: "Aterhov by nemal útočiť na lekárov a lekársku vedu a odsudzovať ich nesprávne aktivity." Ale ja som tento názor nemal a chcel som ľuďom povedať pravdu.

Keď sa činnosť klubu trochu rozkvitla, vyprázdnil som prvé poschodie svojho domu, pristavil som k predchádzajúcim miestnostiam tretinu nájomného, ktoré ponúkali makléri, a odovzdal som ich klubu (polovica domu patrí mojej manželka.Nedostávam nájomné od svojej polovičky). Vlastnými nákladmi som otvoril špeciálne dvere na ulicu a postavil 30 kubických pivničných priestorov na uskladnenie, členovia spoločenstva sa pravidelne nestretávali, z niektorých aktívnych členov sme vymenovali predstavenstvo a v poriadku aby som pánovi Ramezanimu dokázal, že sa vo svojich názoroch mýli, nechal som ho, aby si vybral dosku sám. Vybral si Dr. Mohammad Kaar (profesor Teheránskej lekárskej univerzity) ako predseda predstavenstva. Tento lekár napísal knihu s názvom „Raw Vegetarianism" plnú absurdných a nezmyselných laboratórnych vzorcov a čas poslucháčov márnil bezcennými prednáškami. Čoskoro vyvolal v klube rozruch, že sme ho museli podľa článku 29 stanov klubu vylúčiť z členstva. Išiel s niektorými zo svojich rovnako zmýšľajúcich ľudí, investoval a otvoril klub s názvom "Scientific Raw Vegetarianism" na Ministers St, každý stratil 40 alebo 50 tisíc tomanov a zatvoril ho, niektorí ľudia tiež oľutovali svoju prácu a znova sa pripojili k nášmu klubu. Pán Ramezani sa nepoučil zo svojho nesprávneho konania, ale naopak, namiesto jedného lekára si do klubu priviedol ďalších dvoch či troch lekárov, aby predniesli prejav.

Ak by prijali moje slová, ktoré som pred rokmi napísal do knihy Raw-Eating, väčšina ľudí, ktorí zomreli v posledných rokoch, by teraz žila. Napríklad Dr. Iqbal, vedúci lekárskeho systému,

ktorý ma odovzdal súdu na potrestanie, no on sám bol v skutočnom živote potrestaný a zomrel. Našťastie súd zamietol sťažnosť zdravotníckeho systému ako nepodloženú a rozhodol v môj prospech. Medicínsky systém tvrdil, že zasahujem do lekárskej „vedy", ale ja s nimi nemám čo robiť, len ukazujem cestu prírode a táto správna cesta udrží ľudí zdravých a vylieči ich, a preto Spôsob príjmu lekárov je zablokovaný, ale žiadnemu obchodníkovi sa nepáči, že jeho zarábajúci biznis je zničený! V knihe „Raw-Eating", v ktorej je interpretovaná filozofia surovej stravy a pod vedením tejto knihy sa formuje spoločnosť raw vegánov, sú spomenuté niektoré základné body, ktoré dokazujú nesprávnosť a škodlivosť lekárskej vedy.

Veľmi sa spolieham na tok tohto združenia a klubu, pretože mám dokázať, ako som šesť rokov premárnil všetok svoj čas, vyhýbal sa globálnym aktivitám, tvrdo pracoval a míňal peniaze, ale všetko toto úsilie bolo zbytočné, pretože niekoľko podvodníkov vzalo komunitu, klub a reštauráciu s celým ich majetkom a nábytok odo mňa a skutočných členov komunity a odovzdal ich odporcom. Pán Javad Ramezani, krutý a peniaze milujúci bohatý obchodník; Nedokázal pochopiť hlboký zmysel veľmi jednoduchej a vynikajúcej filozofie raw vegánstva, na rozdiel od môjho názoru si myslel, že do cieľa sa dostane skôr prostredníctvom vedy. Tak veľmi veril svojmu názoru a bol si taký istý, že sa rozhodol urobiť niečo, aby ma vylúčil z klubu a dal seba na moje miesto a svoju vedeckú filozofiu namiesto zákona prírody. Namiesto knihy o surovom jedení dali knihu Dr. Majdiho „Jedz a staň sa krásnou" a prevzali klub s pomocou lekárov. Na dosiahnutie tohto nebezpečného cieľa musel použiť stovky priestupkov, porušovania zákonov, klamstva, vyhrážok, nátlaku, inscenovania atď. Najprv sa snažil od seba dostať MohammadRezu Mahtabiho a Manouchehra Safarzadeha (dvoch členov predstavenstva). .

Pán Mahtabi, 28-ročný poľnohospodársky inžinier, ktorý prežil ťažké ochorenie obličiek konzumáciou surovej stravy, pomáhal niekoľko mesiacov opravovať klub. Bol to talentovaný mladý muž, ktorý s hrdosťou robil všetko drôtovanie, klampiarstvo, maľovanie a tesárstvo klubu za pomoci

Pán Safarzadeh. Potom šesť mesiacov riadil celý klub a reštauráciu. Študoval prípravu raw šalátov a napísal knihu s názvom „Raw vegánske jedlá, jediné ľudské jedlo". Pán Mahtabi chcel pre spoločnosť založiť poľnohospodársku spoločnosť, ale jeho plán zostal nedokončený, pretože sa nenašla vhodná pôda; Pán Mahtabi nie je veľmi majetný a keby sme mu dali malý plat za vedenie klubu a udržali by sme si ho, náš klub by nebol v takejto mizernej situácii, ale pána Ramezaniho to tak šikanovalo, že od nás ušiel a povedal svojim priateľom: "Pôjdem, zjem varené a zomriem." A urobil to isté. Odišiel do Khorramshahru, zamestnal sa v banke Keshavarzi, odsťahoval sa z domu, priateľov a ľudí, zostal sám, varil a v dôsledku toho sa znova objavila choroba obličiek a zabila ho.

Pán Manouchehr Saffarzadeh tvrdo pracoval pre klub a pomáhal mu, ale pretože hlbokej filozofii surového vegánstva rozumel najlepšie zo všetkých a vždy ju obhajoval, bolo to preto, že sa naňho pán Ramezani takto pozeral ako na nepriateľa. Doska bola rozptýlená. Pán Safarzadeh odišiel do Shirazu a pán Abulfazl Sadarat do Jahromu, p.
Ramezani a pán Kayhani zostali, pán Abulfazl Kayhani nie je dôležitá osoba, je to príbuzný pána Ramezaniho a jeho verný priateľ.
V tomto období som cestoval do zahraničia tri-štyrikrát, raw vegáni ma pozývajú do celého sveta, chcú ma vidieť a občas idem za nimi. V týchto situáciách videl pán Ramezani pole prázdne a začal svoju diktatúru. Máme ústavu vypracovanú skúsenými právnikmi, ktorí všetko predvídali a posilnili moju autoritu predchádzať takýmto porušeniam; Ale pán Ramezani nepozná zákon. Pre neho je jeho túžba zákonom.

Podľa článkov 18, 21 a 29 pán Ramezani a p.
Kayhani boli legálne vylúčení z komunity a každý krok, ktorý proti mne urobili, bol nezákonný a nátlakový. Ak by som chcel, mohol som včas využiť svoju právomoc, odstrániť ich a prevziať vedenie združenia, no akokoľvek sa to môže zdať zvláštne, mal som mimoriadny záujem o pána Ramezaniho pre jeho aktívneho a dynamického ducha, najmä že bol aktívny a pomáhal spolku. Vo svojej záhrade zorganizoval seminár. Nechcel som ho rozrušiť; Vždy som čakal, že prijme svoju chybu a vráti sa k nám.

Možno sa mi posmieval a považoval sa za múdreho, pretože uznáva lekársku vedu, ale ja nie. Povedal: "Človek musí použiť všetky druhy prostriedkov a plánov na boj." Pán Ramezani vymenoval jedného zo svojich priateľov a spolužiakov, pána Mostaana, za účtovníka, ktorý všetky peniaze vyzbierané z predaja reštaurácie, kancelárie a členstva vezme banke a preleje ich na osobný účet pána Ramezaniho. Čo urobí pán Ramezani s týmito peniazmi? Nikto nevie a nikomu sa nezodpovedá. Pán Ramezani urobil pečať; V nedeľu a utorok od 16:00 do 20:00 a vo štvrtok od 13:00 do 15:00 prednášky a pacientov bezplatne vyšetrili lekári a výživoví poradcovia. Túto pečať dáva na letáky, ktoré som dal vytlačiť na vlastné náklady, pretože pán Ramezani nemíňa peniaze na reklamu. Zdravotnícky systém sa mi sťažoval, že zasahujem do lekárskej práce, teraz to robí pán Ramezani.

V klube na chvíľu začali s akupunktúrou; Ženy, deti, starí i mladí, sedia pri stene s ihlami zapichnutými v ušiach, nose, perách, čele, rukách a kolenách ako tiché sochy! Čakali, že choroba vyskočí z hrotu ihly a zachráni ich!

Aké vtipné scénky nevytvára nevedomosť uvarených ľudí? Doktor Nawab vystúpil s prejavom prostredníctvom hovorcu klubu a oznámil, že nesúhlasí s Hovannessianovým názorom. Veľmi dobre, pán Nawab, ak nesúhlasíte s mojou filozofiou, čo robíte v tomto klube? Na svete sú milióny ľudí, ktorí sú proti filozofii raw vegánstva, majú všetci právo vstúpiť do nášho vlastného klubu a hovoriť proti nám? Keď som vydal oznámenie o tomto vývoji, aby som informoval členov, rozhnevalo to pána Ramezaniho; Vymenil zámok na dverách dvora, ktorý som sám lopatou osadil a osadil kvetmi, aby som nemohol vojsť do dvora polievať záhradu; Dvere do mojej kancelárie sú zamknuté a musel som otvoriť nové dvere do mojej kancelárie z chodby. Vstupné dvere klubu z chodby sú tiež zamknuté zozadu.

Nastal čas zvoliť si nové predstavenstvo. spýtal sa pán Ramezani niektorých ľudí, aby pripravili pozvánky. Pozvánky boli napísané a vložené do obálok. Pán Ramezani si vzal tieto obálky domov, aby ich opečiatkoval a zalepil, ale ani jedna z nich nebola odoslaná, takže

členov zboru vedel o voľbe nového predstavenstva. Počas týchto dní pán Ramezani zhromaždil všetky dokumenty členov a odniesol si ich domov. Nariadil pánovi Mostaanovi, aby nikoho neprijímal za člena. Toto je veľký zločin. Niekto sa pána Ramezaniho opýtal, že istý pán sa chce stať členom, prečo ste to neprijali? A on odpovedal: "Nepáčil sa mi jeho vzhľad." Žiadny diktátor na svete nie je ochotný dať takú neslušnú odpoveď. Pán Ramezani vo svojom dome pozval na zhromaždenie priateľov, známych, susedov, príbuzných a iných ľudí a každému z nich dal členský preukaz, aby mohli v deň volieb vstúpiť do klubu a voliť ho.

V určený deň volieb vstupuje do klubu pán Ramezani so skupinou falošných raw stravníkov a textom novej ústavy, s novým názvom, s novým centrom a s novou filozofiou, ktorú pán Ramezani vo svojom dome schválil iba jedným „tajným" hlasom . Predstavil skupinu lekárov a ďalších, ktorých si sám vybral "tajným" hlasovaním a povedal: "Kto súhlasí, nech zdvihne ruku." Niekoľko žoldnierov prekvapene zdvihlo ruky a p.

Ramezani oznamuje: "Bolo to schválené." Niekoľko skutočných členov klubu protestovalo. Vstúpil som do klubu z môjho domu a oznámil som, že pánovi Ramezanimu je dlhodobo odopreté členstvo v komunite, takže nemá ani právo voliť, ani voliť a byť zvolený. Tieto voľby sú nezákonné a falošné. Pán Ramezani zaregistroval tieto voľby a my sme neprotestovali, pretože toto nové združenie nesúvisí s naším. Toto je nová komunita s novým názvom, s novým účelom, s novým umiestnením, s novou ústavou, s novými knihami, s novým zakladateľom a tajomníkom. Každý si môže slobodne zvoliť cieľ, zhromaždiť okolo seba pár ľudí s rovnakým zmýšľaním, vytvoriť spoločnosť a zaregistrovať ju; Ale v histórii nebolo vidieť, že by ilegálna skupina prenikla medzi obyvateľov svojich odporcov, zorganizovala pre seba falošné voľby, odstránila hlavných zakladateľov komunity a zmocnila sa všetkého majetku pôvodného obyvateľstva. Je to ako keby nepriateľ obliehal mesto, niekoľko obyvateľov mesta otvorilo bránu a odovzdalo mesto nepriateľovi. Spoločnosť raw stravovania je proti nesprávnej činnosti lekárov. Článok 17 Ústavy hovorí: „Skutočný raw vegán nikdy

ochorie a nepotrebuje lekárske ošetrenie a procedúry."
Ohľadom nehôd a havárií školíme raw vegánskych chirurgov, ktorí budú operovať bez antibiotík, bez séra a bez živočíšnych bielkovín.

Hovoria mi: „Prečo nesúhlasíte s týmito doktormi, ktorí sú suroví Jedáci a hovoria o surovej strave?" Nie je to pravda. Dr. Majdi ľuďom hovorí: "Niekedy to môžete jesť varené, nie je problém." A sám sa stravuje, Dr. Nawab verí, že so surovou stravou treba začať postupne.
Z výzoru a výzoru Dr. Rashtiho (jedného z nových členov predstavenstva) sa dá pochopiť, že nie je raw vegán. Títo lekári urobili z klubu raw food centrum reklamy a zhromažďujú zákazníkov pre svoju kanceláriu, aby získali slávu. Dr. Nawab sa stal predsedom predstavenstva, aké bude jeho predsedníctvo? Len to, že jednu hodinu týždenne rozpráva o bielkovinách a vitamínoch a je to? Prezident by mal riadiť záležitosti klubu.

Zaujímalo by ma, ako sa Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti a ďalší stravujú Členovia, ktorých vybral pán Ramezani, bez ohľadu na to, ako veľmi sú proti mojej filozofii, ako súhlasili s účasťou na týchto falošných voľbách s týmto hanebným predstavením a odstránili Hovannessiana, zakladateľa a stáleho tajomníka združenia? Vymenili zakladateľov, zobrali mi z rúk klub, ktorý som vytvoril a riadil šesť rokov a násilne prevzali klub so všetkým vybavením a vybavením. Náš spolok nepotrebuje „vedecké" prednášky. Keď prijmeme príkaz prírody „nejedzte varené veci, nejedzte zvieratá, jedzte surové vegánske jedlo, koľko chcete a čo máte radi". Nepotrebujeme počuť nič iné.

Pán Ramezani si sám seba predstavuje vedca. Keď ma surovi jedáci obklopia a pýtajú sa, do rozhovoru vstúpi pán Ramezani a hovorí o glukóze a glukogéne. Jedného dňa mi počas hádky začal pán Kayhani nadávať. Zdvihol ruku a päť alebo šesťkrát zakričal: "Armén, Arménec, Arménec." Akoby arménčina bola akousi kliatbou! Som hrdý na to, že som Armén a hrdý na to, že som Árijec a žijem v Perzii. Perzskí krajania s Arménmi nikdy zle zaobchádzali a vždy sa tešili ich úcte. Vytváranie nenávisti medzi národmi je jedna z najhorších vecí. Stalo sa podobné

deň počas zasadnutia správnej rady, počas hádky, doktor Kaar na chvíľu stratil nervy a začal mi nadávať, že som v živote počul len z úst ľudí na ulici. Mlčky som sedel a s úžasom som sledoval, ako sa tento úctyhodný človek stratil a nerozumel, čo hovorí. Udrel rukami o stôl a povedal: "Choď hore a sadni si do svojej izby, tu je naša, nie tvoja." Pretože v predchádzajúcom čase oľutoval svoje správanie a objal ma, pobozkal ma a ospravedlnil sa, odpustila som mu; Ale druhýkrát to išlo úplne za hranice. Museli sme ho spolu s pánom Azdanlou vylúčiť nielen z predstavenstva, ale aj z členstva v asociácii.

Aby ma nahneval, pán Ramezani mi nezaplatil nájom za päť mesiacov. Jedného dňa vtrhol do klubu ako blázon a keď ma videl, ako sa rozprávam s niekoľkými ľuďmi o surovom jedení, zakričal: "Vypadni odtiaľto." Potom prikázal pracovníkovi, ktorého práve najal: "Toto vyhoďte." Tento pracovník ma tiež strčil a vyhodil zo schodov vchodových dverí, spadol som na zem a hlavou som narazil do motorky a zranil som sa. Keby som nebol raw foodista, dostal by som mŕtvicu. Išli sme na policajnú stanicu a odtiaľ k súdnemu lekárovi, tento pracovník sa chcel ospravedlniť a nahlas opakoval: "Aterhov hovorí, že keď sa dotknete stola, schudnete." Toľko sa naučil zo surového jedenia! Pán Ramezani chcel tiež ukázať nejaké papiere vyšetrovateľovi, no ten ich zatlačil späť. Iste, Mr.

Ramezani chcel ukázať svoju slávnu ústavu a dokázať, že on je tajomník komunity a ja som výtržník. Čo by som tu mohol robiť? Odpustil som a vyšiel som; Bola to posledná scéna komédie alebo tragédie? Neviem; Pán Ramezani by mal odpovedať. Veľakrát sa mi vyhrážal, že urobí niečo, čím ma prinúti utiecť z Perzie nahý! Možno je to jeho zvyk, pretože za svoj život vďačí mojej filozofii. Aj toto je druh poďakovania. Keď sa ho pýtajú: "Tak kde je Aterhov?" Odpovedá: "Je proti vede." Tu vyhlasujem, že akákoľvek ujma na mojom živote a majetku je od neho (alebo rovnakých penetračných činidiel).

Sebectvo a nemúdra zášť privádza niektorých ľudí do bodu, keď môj telefónny zoznam obsahuje mená všetkých členov

boli zaregistrované a v mojej kancelárii chýbajú dva priečinky plné anglických mailov (asi tisíc). Neviem povedať, koho dielom môže byť tento podlý a nedôstojný čin, ale viem toľko, že je to práca človeka, ktorý chce nadviazať kontakt s vyznávačmi raw vegánstva a zneužiť ich. Je jasné, že ten, kto ich ukradol, ich nemôže verejne použiť. Kto to urobil, urobil to z nevedomosti. Odpúšťam a žiadam, aby ak pociťuje vo svojom srdci trochu ľudskosti, potom, čo z nich dostane svoj význam, mi tieto listy poslal späť; pretože tieto listy budú pre mňa a pre históriu raw vegánstva v budúcnosti mimoriadne dôležité a cenné.

Teraz, keď nechodím do klubu, prichádzajú liečení ľudia na druhé poschodie mojej vily, aby sa poďakovali, získali informácie a kúpili si knihy. Vytvorili sme komunitu s filozofiou zapísanou v knihe surovej stravy. Každý, kto neprijme túto knihu, sa nemôže stať členom tejto komunity. Lekári, ktorí sa chcú stať členmi združenia raw vegans, by mali zavrieť svoje ordinácie a nepísať pacientom recepty alebo jedy, ale sú predsa lekári a nemôžu sa úplne vzdať svojich nesprávnych vedomostí, a ak áno, nemajú čo robiť. robiť a nemať čo povedať. Prednášajú v našom klube o vitamínoch, bielkovinách a vlastnostiach rastlín. Tieto slová sú len nezmysly, mýty, fantázia a výmysly. Zo začiatku prednášali trikrát týždenne, neskôr jeden deň v týždni a len jednu hodinu. Čoskoro ľudí omrzí počúvať tieto slová a dôjdu im slová, čo budú robiť ďalej? Ako veľmi dokážu oklamať ľudí?

Koniec koncov, ak jedného dňa Ramezani prehĺbi svoje štúdium a prijme svoje chyby, vzdá sa lekárskej v~~edy, vráti~~ sa k prírode a podriadi sa prírodným zákonom, sme otvorení prijať ho a budem ignorovať, aké ťažkosti mi spôsobili; V etike skutočných raw vegánov nie je žiadna zášť, odpúšťame.

Raw-vegánstvo stojí vyššie
než všetky revolúcie v histórii

Pani Astrie so skupinou raw-vegánskych detí z detského domova



Skupina raw-vegánskych detí v sirotinci Nancy Anny Zablerovej v Austrálii



Arshavir Ter Hovannessian



Príklad skutočnej ľudskej bytosti, iniciátora nového sveta bez chorôb, chudoby, hladu, vojen a vrážd, príklad úplného raw vegána 20. storočia, Anahita , 20-ročná dcéra Aterhova, ktorá nikdy neskonzumovala ani kúsok vareného jedla a nikdy nebrala žiadne drogy ani vakcíny.



15-ročná Anahit (kolorovaný obrázok)

10-ročný Anahit (kolorovaný obrázok)

Logo spoločnosti Teherán Raw-Eating Society



Podpis autora

Teherán – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Mesto Teherán, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, č.2.

Povedz: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.